Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

हमारी

पुत्रियाँ कैसी हों ?

Harmaree putriyan kaisen hein

Chatursen Shastri

लेखक

श्री चतुरसेन शास्त्री

नवयुग साहित्य सदन

खजूरी बाजार, इन्दौर

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

प्रकाशक—
गोकुलदास धूत
नवयुग साहित्य सदन
खजूरी बाजार,
इन्दौर.

16839
Rs 2-0-0
149

Sri Pratap Singh
Library
Srinagar.

तृतीय संस्करण
मई १९४७
मूल्य २)

SPS
640 C 32 H
16839

मुद्रक
सी. एम. शाह
मॉडर्न प्रिन्टरी लि०,
खजूरी बाजार, इन्दौर.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

निवेदन

यह छोटी-सी पुस्तक कन्याओं और उनके माता-पिताओं को बहुत सहायता देगी, ऐसा हमें पूर्ण विश्वास है। जिन विषयों की पुस्तक में चर्चा की गई है, वे विषय अब तक स्त्रियों की पुस्तकों में लिखे जाते रहे हैं; परन्तु वास्तव में ये सारी ही बातें कन्याओं के सीखने की हैं।

हम प्रत्येक कन्या और कन्या के माता-पिताओं से अनुरोध करते हैं कि वे गम्भीरता पूर्वक इस पुस्तक को बारम्बार पढ़ें और लाभ उठावें।

चतुरसेन वैद्य

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

विषय-सूची

१. कन्या का महत्व ... १
२. खान-पान और रहन-सहन ... ५
३. कन्याओं की शिक्षा ... १५
४. तमीज सलीका ... १८
५. तन्दुरुस्त रहने की रीतियाँ ... २५
६. पाक-विद्या ... ३५
७. कपड़ों की सम्हाल, धुलाई और रंगाई ... १२६
८. घर का सामान, सजावट और व्यवस्था ... १३८
९. सुई, कसीदा और चित्रकारी ... १५०
१०. कन्या-गीत ... १५३
११. व्यायाम ... १५६
१२. पुत्रियों को स्वर्ण उपदेश ... १६०

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

हमारी पुत्रियां कैसी हों ?

पहिला अध्याय

कन्या का महत्व

सन्तान परमेश्वर की एक उत्तम धरोहर है। उसमें कन्या सर्वश्रेष्ठ है। कन्या मानवीय जीवन का कोमल और अति पवित्र अवतार है। जिस घर में कन्या जन्म लेती है वह घर धन्य होता है।

परन्तु आम तौरसे कन्या का जन्म होते ही लोग मुंह लटका लेते हैं। और ऐसा प्रकट करते हैं कि मानो कोई भारी दुर्घटना हो गई हो। यह अत्यन्त लज्जा की बात है। प्रायः हिन्दू-घरों में कन्यायें पराई चीज समझी जाती हैं और विवाह तक वे उपेक्षा से रहती हैं। फिर जल्द से जल्द उनका विवाह कर दिया जाता है।

जो लोग कन्या को प्यार करते हैं वे भी उन को उच्च शिक्षा देने की ओर कुछ भी ध्यान नहीं देते। हाँ, विवाह सम्बन्धी बातें, और उद्योग बड़े चाव से करते हैं। कन्याओं के प्रति अच्छे माता-पिता भी सबसे बड़ा एक यही कर्तव्य समझते हैं कि उनका अच्छा घर-वर देख, विवाह कर दिया जाय और वे गहनों और कपड़ों से लदी रहें।

परन्तु वास्तव में इस प्रकार के कार्य एक दर्जे तक पाप हैं। छोटी-छोटी और अबोध बालिकाओं के सामने उनके ब्याह की चर्चा करना, किसी बालक को उनका पति कहकर पुकारना, सास और ननदों के प्रति दुर्व्यवहारों की शिक्षा, ईश्वर दत्त स्वाभाविक पवित्रता और शील को नष्ट कर देना है, और यह अवश्य पाप है।

शरीर शास्त्र के पण्डितगण और वैज्ञानिक विद्वानों का यह मत है कि

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

पुत्र की अपेक्षा कन्या के ही शरीर में मानवीय कलाओं का पूर्ण विकास हुआ है। शारीरिक और आत्मिक दोनों ही प्रकार के अवयव पूर्ण रूप से कन्या के अंग में हैं, इसीलिये कन्यायें अत्यन्त पवित्र, अत्यन्त पूज्य और अत्यन्त स्नेह करने योग्य हैं।

व्यवहारिक जीवन में हम यह नित्य देखते हैं कि घरों में कन्याएं लड़कों की अपेक्षा निकृष्ट भोजन-वस्त्र पाती हैं, वे प्रायः घर भर की जूठन पर पलती हैं। वे बराबर के भाइयों के निष्ठुर अत्याचार सहती हैं, फिर भी वे मधुर, सहनशील और त्याग भाव से ओत-प्रोत हुई रहती हैं। स्यानी होने पर दिन-दिन उनका शील और सहनशीलता बढ़ती है। माता-पिता चाहे भी जैसे व्यक्ति के साथ उन्हें ब्याह देते हैं—वे पूरा कष्ट पाकर, जीवन नष्ट होने पर भी कभी माता-पिता के प्रति कठोर नहीं बनतीं। जबकि पुत्रगण बहुओं के गुलाम होकर माता-पिता को ठोकरें मारते हैं।

अब से कुछ वर्ष पूर्व कन्याओं को पढ़ाना पाप समझा जाता था। परन्तु सदैव ही से भारत में कन्याएं इतनी अपढ़ न थीं। प्राचीन काल में वे ब्रह्मविद्या की अधिष्ठात्री महापण्डिता, प्रबल वाग्विद्या विलासिनी होती थीं। वे सहस्रों विद्वानों की सभाओं में शास्त्रार्थ करके दिग्विजयी पण्डितों के दांत खट्टे करती थीं। संसार के जीवन क्षेत्र में वे अबाध रीति से पुरुषों के समान ही अधिकार रखती थीं। खेद है कि हिन्दू-समाज ने स्वार्थ और इन्द्रिय-वासना में फंस कर स्त्रियों को विलास की चीज बनाया और उन्हें सब भांति से जकड़ कर विवश कर दिया।

परन्तु गत २५ वर्षों में कन्याओं की कितनी उन्नति हुई है इस विषय पर गम्भीर विचार करने की आवश्यकता है। आज हजारों कन्याएं १८-२० वर्ष की आयु तक कुमारी रह कर उच्च शिक्षा पाकर सरस्वती की उपासना कर रही हैं, उनका जीवन धन्य और सार्थक हो रहा है। आज लाखों कन्याओं में साहस और तेज आ गया है, अब वे घूँघट के जाल

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

को फाड़ चुकी हैं, और वह दिन आ चुका है कि वे पुरुषों ही के समान संसार में सामाजिक अधिकार प्राप्त करेंगी।

प्राचीन काल की कन्याएं १४ विद्या और ६४ कलाएं जानती थीं; इसकी पुष्टि में हजारों कहानियां और किम्वदन्तियां सुनी जाती हैं—

चौंसठ-कला

पुरानी नीति की पुस्तकों में ६४ कलाओं की चर्चा है। इन कलाओं को सीख कर मनुष्य खूब चतुर हो जाता है, भागवत् में लिखा है कि श्रीकृष्ण महाराज ने ६४ दिनों में ६४ कलाएं सीख ली थीं। शुक्रनीति में ये कलाएं इस प्रकार गिनाई गई हैं:—

आयुर्वेद-शास्त्र सम्बन्धी १० कलाएँ—

१—नाचना। २—अनेक प्रकार के बाजे बजाना। ३—गहने और कपड़ों को सुन्दरता से पहनना। ४—अनेक प्रकार के शृंगार करना या रूप बनाना। ५—विविध प्रकार की सेज बिछाना और उन्हें फूलों और छपरखट आदि से सजाना। ६—ताश, शतरंज आदि खेलों से मन बहलाव करना। ७—भाँति-भाँति के हाव-भाव आदि सीखना।

१—आसव, सिर्का, अचार आदि बनाना। २—काँटा, सुई आदि शरीर में घुस जाय उसे आसानी से निकालना। ३—आँख में कंकड़ गिर जाय तो उसे झट निकाल देना। ४—पाचक चूर्ण आदि बनाना। ५—फुलवारी लगाना, साग सब्जी बोना। ६—काँच, पत्थर और धातु में छेद करना और उन पर भाँति-भाँति की चित्रकारी करना। ७—मिठाइयाँ और पक्वान बनाना। ८—भिन्न-भिन्न धातुओं को मिलाना और उनके अलंकार बनाना। ९—धातुओंके स्वभाव और गुणों की पहचान करना। १०—क्षार बनाना।

धनुर्वेद सम्बन्धी ५ कलाएँ—

१—शस्त्र चलाने के पैंतरे से खड़ा होना। २—कुश्ती लड़ना।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

३—ठीक निशाना लगाना। ४—व्यूह रचना करना। ५—हाथी, घोड़े, मेंढ़े को लड़ाना।

व्यवहार सम्बन्धी ४४ कलाएँ

१—ध्यान, प्राणायाम, आसन आदि के प्रकार। २—हाथी, घोड़ा, रथ आदि चलाना। ३—मिट्टी और काँच के बर्तनों को साफ रखना। ४—लकड़ी के सामान पर रंग-रोगन लगाना और सफाई करना। ५—धातु के बर्तनों को साफ करना और उन पर पालिश करना। ६—चित्र बनाना। ७—तालाब, बावड़ी, मकान आदि बनाना। ८—घड़ी, बाजों और दूसरी मशीनों की मरम्मत करना। ९—वस्त्र रंगना। १०—भभके से अर्क खींचना। ११—नाव, रथ और दूसरी सवारियां चलाना। १२—रस्से बनाना। १३—रुई धुनना, सूत कातना और कपड़ा बुनना। १४—जवाहरात की खोटे-खरे की परख करना। १५—सोना-चाँदी की खोटे-खरे की पहचान करना। १६—नकली सोना-चाँदी, हीरा-मोती बनाना। १७—जेवरों पर पालिश करना, उजालना। १८—चमड़े की चीजों पर पालिश करना। १९—पशुओं की खालों को कमाना। २०—दूध दुहना। २१—घी, मक्खन निकालना। २२—कपड़े सीना। २३—तैरना। २४—घर को और घर के बर्तन तथा सामान को साफ रखना। २५—कपड़े धोना। २६—बाल-सफा बनाना और उसका उपयोग करना। २७—मीठी-मीठी बातों से दूसरों को खुश करना। २८—बाँस, बेंत और तिनकों से टोकरी, पंखे आदि बनाना। २९—काँच के बर्तन बनाना। ३०—वृक्षों में जल सींचना। ३१—हथियार बनाना। ३२—गद्दे, जीन, तकिये बनाना। ३३—बीजों से तेल निकालना। ३४—बीज बोना। ३५—वृक्षों पर चढ़ना। ३६—बच्चों को पालना। ३७—चाबुक-बेंत लगा कर अपराधियों को दण्ड देना। ३८—भाँति-भाँति के अक्षर लिखना। ३९—पान सम्हाल कर रखना। ४०—सब कामों को झटपट सफाई से करना। ४१ विशेष कामों को धीरे-धीरे

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

करना। ४२-रंगे हुए चावलों आदि से आँगन या तख्ते पर फूल-पत्तियाँ बनाना। ४३—इत्र आदि सुगन्ध द्रव्य बनाना। ४४—जादू के खेल व हाथ की सफ़ाई के खेल करना।

इनके सिवा और भी कलाएँ हैं—

४५- शरीर को स्वस्थ, नीरोग और सुन्दर, युवा बनाये रखने की भिन्न-भिन्न रीतियाँ और औषध जानना। ४६-सुई और धागे की भाँति-भाँति की कारीगरी जानना। ४७—पहेलियाँ बनाना कहना। ४८—ग्रन्थ पढ़ने या कविता कहने का अभ्यास करना। ४९—काव्य समस्या पूर्ति करना। ५०—लकड़ी, धातु के भाँति-भाँति के काम करना। ५१—घर बनाने के नक्शे बनाना। ५२—बाग़ लगाना। ५३—तैल मालिश करने और उबटन करने तथा अंग-मर्दन करने की विद्या सीखना। ५४—इशारों से बातें करना। ५५—दूसरे देशों की भाषाएं जानना। ५६—शकुन और सामुद्रिक जानना। ५७—दूसरे के मन की बात जान लेना। ५८—काव्य का संपूर्ण ज्ञान होना। ५९—बड़े, बेडौल और फटे वस्त्रों को इस भाँति पहनना कि वे भद्दे न लगें और अंग ढक जाय। ६०—व्यायाम से शरीर को पुष्ट करना। ६१—काम-कला का ज्ञान रखना। ६२ शिशु-पालन जानना। ६३—पति का मन मोहने की विधि। ६४—इन्द्रजाल।

ये ६४ कलाएं हैं जिनकी शिक्षा प्राचीन काल में बालिकाओं को मिलती थी और वे पृथ्वी पर रत्न के समान शोभित रहती थीं। शोक है कि इन कलाओं का आज हमें कुछ भी ज्ञान नहीं है।

अध्याय दूसरा

खान-पान और रहन-सहन

यह बात भली भाँति समझ लेना चाहिए कि खान-पान और रहन-सहन के ऊपर ही जीवन का दारोमदार है। लड़कों की अपेक्षा कन्याओं

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

को अधिक गम्भीर, नाजुक और कठिन जीवन व्यतीत करना होता है। माता-पिता के घर में प्रायः उनका जीवन अन्धकार में होता है। कौन कह सकता है कि विवाह के बाद वे रानी बन जावेंगी या उन्हें दरिद्रता में जीवन व्यतीत करना होगा। दूसरा सबसे महत्वपूर्ण प्रश्न यह है कि उन्हें माता बनना है, बच्चा माता के रक्त मांस से बनता है, माता की की आत्मा बच्चे में आप्यायित होती है। इसलिए कन्याओं के लालन-पालन में बड़ी भारी खबरगीरी रखने की जरूरत है। खान-पान और रहन-सहन का प्रबन्ध करते समय इन बातों का ध्यान रखना बहुत आवश्यक है।

१—उनका शरीर सुन्दर, कोमल, लचीला और सुडौल बने, चमड़ी साफ, चमकदार, चिकनी और उज्ज्वल रहे।

१—केश, भौं, दांत, नाखुन, आंखें और दृष्टि साफ, पारदर्शी और उज्ज्वल रहें।

३—कण्ठ-स्वर महीन, सुरीला, लोचदार हो, श्वास और पसीना सुगन्धित हो।

४—समस्त चेष्टाएं शिष्टाचार और मर्यादा के अन्दर हों।

५—नित्य कर्म की आदतें, नियमित, संयत और काल तथा परि-स्थिति के अनुकूल हों।

इसमें तनिक भी सन्देह नहीं कि ये पांचों बातें खान-पान और रहन-सहन से ही सम्बन्ध रखती हैं।

भोजन

कन्याओं को बचपन ही से नर्म, हलका, साफ और सुथरा भोजन दिया जाय। ज्यों ही वे बैठने लगें उन्हें अपने हाथ से चम्मच द्वारा खाने का अभ्यास कराया जाय। ३ वर्ष की कन्या होने पर उसे दिन भर में तीन बार दूध-भात, दो बार फलों का रस, और एक बार थोड़ी रोटी देना चाहिए। भोजन के समय की नियमितता का अभी से कड़ाई

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

से पालन करना चाहिये। यदि भोजन ठीक समय पर किया जायगा तो दस्त जाना और सोना भी ठीक समय पर होगा। भोजन के साथ और भोजन के बाद भी जल बहुत कम पीने देना चाहिये। बचपन ही से लड़कियों को कम पानी पीने की आदत डालनी चाहिए। ज्यादा पानी से आगे चल कर वे मोटी हो जावेंगी, उनका ऋतु-धर्म दोष-पूर्ण होगा और उनका रंग फीका हो जाएगा एवं उनका पेट बढ़ जायगा।

जल सदा बहुत उत्तम, बहुत साफ पीना चाहिए। जल के सम्बन्ध में लोग बहुत लापर्वाह होते हैं। पर जो लोग स्वच्छ जल नहीं पीते—वे देर तक सुन्दर नहीं रह सकते। रक्त को शुद्ध और लाल बनाए रखने में साफ जल बहुत अच्छा और सहायक है। नलों का पानी यथा सम्भव न पीया जाय। कुओं का जल छान कर या पका कर पीना अच्छा है। शरद और बसन्त-ऋतु में कुएं का जल भी पीना अच्छा है। सोडा, लेमनेड, बर्फ बहुत कम-सन्ध्याकाल में कभी-कभी पिये जायं। अधिक पीने से दांतों में रोग होने का भय है।

पांच वर्ष की आयु के बाद कन्या को सुबह दूध, मक्खन या दही, दोपहर को दाल, भात, रोटी, दलिया, घी, तरकारी; तीसरे पहर को कुछ फल; शाम को रोटी, पूरी, तरकारी और रात को थोड़ा दूध।

यह सब सामान अल्प हो। खूब ठूंस कर न खाया जाय, खाते समय खुराक ठीक-ठीक चबा ली जाय और स्वस्थ्य होकर प्रसन्नता पूर्वक भोजन किया जाय।

मिठाइयां बहुत कम दी जायं। दही-दूध, और छाछ यथेष्ट दी जाय। चाट, पकौड़ी, अचार, पान, मुरब्बे, कतई न दिये जाएं। मिर्च-मसाले बहुत कम दिए जाएं।

खुराक का अनुमान करते समय कन्या की आयु, शरीर-सम्पत्ति और परिस्थिति देख कर हरएक वस्तु का अनुमान करना चाहिये। परन्तु हर हालत में खुराक ऐसी होनी चाहिये जिस में तीन गुण हों। १—

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

मिकदार में कम, २—ताकत देने वाली और, ३—जल्द हजम होने वाली हो। इनमें मलाई, दही, फलों का रस, मक्खन, मेवा, मुरब्बे, खरबूजे की मींगें, ही ऐसी चीजें हैं, जो उपरोक्त गुण युक्त हैं। गेहूँ और चना एवं चावल उत्तम आहार-पदार्थ हैं।

बकरी की तरह दिन भर चरना या अनाप-शनाप डट कर भोजन करना, जहाँ उनके शरीर को कुडौल बनायगा, वहाँ उनकी आदतों को भी बिगाड़ेगा।

मसाले, जो कन्याओं के भोजन में डाले जाएं वह बहुत उत्तम होने चाहिएं। इलायची, लौंग, जावित्री, जाफरान आदि चीजें अधिक डाली जाय, यों भी खिलाई जाय। इनसे कन्याओं के पसीने और मुख की दुर्गन्धि दूर होगी तथा उनका स्वाँस और पसीना सुगन्धित होगा। कण्ठ-स्वर खुलेगा।

पान कन्याओं को विवाह से पूर्व यथा सम्भव नहीं खाने देना चाहिए। स्मरण रहे कि १३ और १६ वर्ष की आयु में लड़कियों में यौवन का उदय होता है। उस समय उनका कण्ठ-स्वर और उच्चारण शैली में भी परिवर्तन हो जाता है। इसका कारण स्वर-नालिका और जिव्हा के कोमल अवयवों में स्वाभाविक परिवर्तन है। यदि लड़कियों को इस अवस्था से पूर्व पान खाने दिया जायगा तो स्वर-नाली और जिव्हा की पेशियों पर पान के चरपरे अंश और चूने का तीक्ष्ण प्रभाव पड़ कर आवाज को खोखली और जिव्हा को मोटी बना देगा। इससे उच्चारण में दोष तथा आवाज में भद्दापन पैदा हो जाएगा।

इसके सिवा पान खाने से दाँत मैले, भद्दे और निकम्मे हो जाते हैं। उनकी जड़ पर चूने और कत्थे का बुरा प्रभाव पड़ता है।

दिन में सोना कन्याओं के लिये कड़ाई से निषिद्ध समझा जाना चाहिए। दिन में सोने से आलस्य उत्पन्न होता है। जिगर में खराबी आती है, रक्त के प्रवाह में अन्तर पड़ता है। जिससे उनके रंग और

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चमड़ी की नमीं बिगड़ जाने तथा उनके मोटे हो जाने का भय है। वे ग्रीष्म ऋतु में दिन को थोड़ा सो सकती हैं। पर उचित तो यह है कि यह आदत उनसे कतई छुड़ा दी जाय।

बहुधा १५-१६ वर्ष की आयु में लड़कियां बहुत सोया करती हैं, इसलिये उन्हें सोने के लिए रात्रि को अधिक समय दे दिया जाय। ६-१० वर्ष की लड़कियों के लिए दिन का सारा समय इस प्रकार बांट दिया जाए:—

५॥ से ७ तक शौच जाएं, मुंह धोवें, फिर घर की सफाई में लग जायं। यदि लड़कियां सम्पन्न घरों की हों और घर में नौकर भी हो, तो भी उन्हें प्रातःकाल एक घण्टा सफाई सम्बन्धी कुछ कार्य करना ही चाहिए। चीनी-कांच के बर्तन साफ करना; रेशमी और कीमती कपड़े तहाकर रखना, आलमारी की चीजों को करीने से सजाना, किसी कीमती चीज को साफ करना आदि काम खूब फुर्ती, तत्परता और सफाई से करें।

७ से ८ तक स्नान करके नाश्ता तैयार करने और परसने में माता या नौकरों को भरपूर सहायता करें। तैयार करने और परसने में सलीका, सफाई, किफायत आदि का ध्यान रखें, यदि नौकर काम कर रहे हों तो उनकी त्रुटियों पर नजर रखें। माता उन्हें समझा दे कि किन-किन बातों पर निगरानी रखने की आवश्यकता है। नौकर लोग प्रायः काम-धन्धा करते-करते वस्तु चुरा लेते हैं, उस पर उन्हें भरपूर ध्यान रखना चाहिए।

कन्याओं को स्नान करने के लिए सदैव बन्द कमरा होना चाहिए। ५-६ वर्ष तक कन्याएं माता के साथ और इससे अधिक आयु की स्वयम् नहावें। स्नान करती बार इन बातों का खयाल रखना चाहिए—

१—सबसे प्रथम दातों को दाँतुन, जीभी या मंजन से साफ करें, कोयला या राख भी इस काम में मदद दे सकती है। ब्रश या उंगली से यदि मंजन लगाया जाय या दाँतुन की जाय तो इस बात का खूब ध्यान

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

रखा जाय कि मसूड़ों पर रगड़ न लगने पावे। दाँत, बाहर-भीतर अगल-बगल सब तरफ से अच्छी तरह साफ कर लिये जाँए। इसके बाद साफ पानी से बारंबार कुल्ला करके मुंह और दाँत धो डाले जायं।

२—इसके बाद आँखों को धोने की आवश्यकता है। धीरे-धीरे पानी की छपकी देकर आँखों का सब मैल और चिपचिपाहट दूर कर देनी चाहिए। फिर धीरे-धीरे मलकर पलकों का मैल दूर कर देना चाहिए। इसके बाद मुंह, कान, गर्दन, गाल सब भाग भली भाँति रगड़ कर साफ कर लेने चाहिए। प्रायः लड़कियाँ कानों को साफ नहीं करतीं और कानों में मैल, गर्द, धूल भरी रहती है। इसलिए कानों को स्नान के समय अच्छी तरह साफ करना चाहिए।

३— सिर धोना लड़कियों के लिए बहुत जरूरी है। केश स्त्रियों का शृंगार तो है, पर केशों की रक्षा करना बड़ा कठिन है। इस सम्बन्ध में हमारी योजना इस प्रकार है—

(क) प्रति दूसरे दिन लड़कियों का सिर अवश्य धोया जाय।

(ख) धोने के लिए दही, बेसन, मुलतानी मिट्टी का प्रयोग किया जाय, साबुन का अधिक नहीं।

(घ) बालों के बिलकुल सूख जाने पर थोड़ा साधारण तैल डाल कर सीधे बाल बाँध दिये जाँय। बालों को कस कर गूंथना या और जकड़ना ठीक नहीं। बालों में नित्य बार-बार कंघी डालनी चाहिए। कंघी से बालों को झटकना चाहिए।

(ङ) सप्ताह में एक बार बालों को बढ़िया साबुन या शेम्पू द्वारा साफ किया जाय।

स्नान के बाद कन्याओं को कुछ गायन, भजन और मन्त्र, श्लोक आदि कण्ठ करा कर नित्य मधुर स्वर से गाने का अभ्यास और रुचि पैदा करानी चाहिए। गायन सुरुचिपूर्ण, देशभक्ति, ईश्वरभक्ति और विद्या-

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

व्यसन सम्बन्धी हों। वे विशुद्ध संगीत की पद्धति पर गाये जायं। गायन सीखने को अवश्य कोई गुणी और सच्चरित्र गायनाचार्य लगा देना चाहिए।

इसके अनन्तर कन्या को कुछ पढ़ना चाहिए। यदि कन्या स्कूल नहीं जाती है तो घर पर अध्यापक आदि का प्रबन्ध कराना आवश्यक है और ९ से १० बजे तक का समय वह पढ़ने में व्यतीत करे।

१० बजे के बाद उसे रसोई में माँ की या मिसरानी की सहायता करनी चाहिए। १० वर्ष से अधिक आयु की कन्या को रसोई में कोई एक चीज अपने हाथों से बनाना और परोसना चाहिए। १२ बजे से भोजन आदि से निपट कर खेल, विनोद, गुड़िया, ड्राइंग या गपशप आदि ऐसे काम करना चाहिए जिससे शरीर और दिमाग़ दोनों को पूर्ण विश्राम मिल सके। गरमी की ऋतु हो तो कुछ काल सो भी ले। २ बजे उसे सीना कसीदा काढ़ना, कतरब्योंत करना और वस्त्र सम्बन्धी कार्य करना चाहिए, और ५ बजे थोड़ा जलपान कर गायन अथवा और कोई विनोद या मनोरंजन का कार्य करना चाहिए। ७ से ८ तक भोजन और ९ बजे शयन करना चाहिए।

साधारणतया यह दिनचर्या थोड़े परिवर्तन के साथ १६, १७ वर्ष की आयु तक की कन्याओं तक चल सकती है।

कन्याओं के लिये सोने के लिए भी कुछ खास बातों की आवश्यकता है। पहली बात तो यह है कि वे ५ वर्ष की आयु के बाद कैसी ही अवस्था में हों, नंगी न सोवें, हलका कुर्ता धोती आदि अवश्य पहने रहें। कोई कपड़ा कसा हुआ न हो खासकर सीने पर। धोती ढीली बांधी जाय। और वह नाभि के पास हो—बहुत नीचे नहीं। बिछौने में बहुत गुदगुदे गद्दे न हों बल्कि शतरंजी और साफ चादर काफी है। यथा सम्भव तकिया न दिया जाय। सिर का जूड़ा खोल दिया जाय। जिससे उसका सिर सम-धरातल पर होने से रक्त का ठीक प्रवाह मस्तिष्क की ओर बना रहे। यदि तख्त पर उसे सुलाया जाय तो अच्छा है। चादर सफेद और साफ

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

होनी चाहिए और वह अधिक-से-अधिक सप्ताह में एक बार जरूर बदल दी जाय। हमेशा कन्या को इस भांति सुलाओ कि उसका बामभाग उत्तर दिशा में रहे। अर्थात् पूर्व दिशा में उसके पैर रहें। सोने की जगह खुलासा हो। बरंडा या कोई बड़ा हवादार कमरा इस काम के लिये ठीक होगा। उन्हें सदैव बचपन से अकेला सोने की आदत डालनी चाहिए। कन्या को किसी दूसरी कन्या या लड़के के साथ एक शैय्या पर सोने देना निहायत बेहूदी बात है। ऐसी गलती कभी न करनी चाहिए। इससे जहां कन्या की शारीरिक और मानसिक बढ़ती रुक जाती है—वहां अनेक बुरी आदतें पड़ जाने का भी भय है।

सोते समय लड़कियां मुँह ढाँप कर या गुड़मुड़ होकर न सोवें। यह आदत यत्न करके छुड़ा देनी चाहिए। उन्हें खूब खुल कर स्वच्छन्दता से सोना चाहिए। जिससे फेफड़े भरपूर शुद्ध वायु खींच और फेंक सकें। जूड़ा बंधा रख कर सोने से रक्तवाहिनी धमनी पर दबाव पड़ता है इससे स्वप्न दीखते हैं। इसलिये बालों को खोल कर सोना चाहिए।

प्रातःकाल उठते ही तत्काल शौच जाने की आदत बचपन ही से कन्या को डाल देनी चाहिए तथा कन्या पाखाने में देर तक न बैठी रहे इसकी ताकीद रखनी चाहिए। साथ ही आबदस्त के लिये ताजा, साफ और बहुतसा पानी देना चाहिए और मल-द्वार को भली भांति शुद्ध करने की रीति माता को समझा देनी चाहिए—बल्कि बचपन ही से मल-द्वार को बहुत उत्तम रीति से साफ करने की आदत डाल देनी चाहिए।

मल-द्वार के समान ही मूत्र द्वार भी इसी भांति स्नान के समय माता स्वयं सावधानी से साफ करे जिससे उसे आदत पड़ जाय। इस कार्य में संकोच करना सैंकड़ों रोगों को शरीर में घर करने देना है। इस काम के लिये सदैव ताजा पानी ही काम में लाना चाहिए।

जाड़ों में एक दिन छोड़ कर और गर्मियों में सप्ताह में एक बार सरसों के शुद्ध तैल की मालिश लड़की के शरीर पर खूब अच्छी तरह

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

कर देनी चाहिए। फिर शरीर से बिलकुल चिकनाई छूट जाने के लिये अच्छी तरह स्नान करा देना चाहिए।

कन्याओं को सदैव स्वच्छ, हलके, ढीले और अधिकतर सफेद रंग के वस्त्र पहिनाने चाहिये, रंगीन वस्त्र यदि हों तों बहुत हल्के रंग के हों। रेशमी वस्त्र कुंवारी लड़कियों के लिये अच्छे नहीं। सूती, आसानी से धुल सकने वाले वस्त्र ही उन्हें पहिनाना उचित है। रंगीन वस्त्रों का पहनना प्रायः चमड़ी और स्वास्थ्य को दूषित करता है। वर्षा ऋतु में रेशमी और सरदी में ऊनी वस्त्र पहनाये जा सकते हैं। ऊन और रेशम दोनों ही में सील को चूसने की शक्ति होती है। यदि रंगीन वस्त्र पहिनने ही आवश्यक हों तो इस प्रकार पहिनें—

ग्रीष्म ऋतु में सफेद; बर्सात में सन्दली, नीला, पीला, हरा और सर्दियों में गुलाबी, लाल, बैंगनी, आदि। घाघरा पहनने का रिवाज बिलकुल बंद कर देना चाहिये। यह अनावश्यक, भारी और धुलने और साफ होने के बिलकुल ही अयोग्य है। तथा पेड़ू, मसाना और कुक्षि-प्रदेश पर भार डालता है। उसके वजन को संभालने के लिये कस कर बाँधना पड़ता है, जिससे कमर में उसका चिन्ह पड़ जाता है और पेट लटक आता है।

धोती या साड़ी ही सयानी कन्याओं के लिये उत्तम पोशाक है। १० वर्ष से अधिक आयु की कन्याओं को ब्लाउज और साड़ी तथा छोटी कन्याओं को फराक, जो पिंडलियों तक नीचा हो, पहिनना चाहिए। कोहनी से नीचे की बाँहें बिलकुल खुली रहें। मोजे किसी भी हालत में कुंवारी कन्याओं को न पहनाए जाएं। मोजे पहनने से रक्त के प्रवाह में अन्तर पड़ता है। तथा समय से प्रथम ही ऋतुकाल होने का भय रहता है। हर हालत में फराक या साड़ी के नीचे, चाहे कन्या कितनी ही कम आयु की हो जाँघिया अवश्य ही पहिनाना चाहिए। नंगा रहना कन्याओं के लिए खतरनाक और भद्दा मालूम होता है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

यदि जन्म के समय कन्या को ब्राह्मी, शहद, घी, एक-एक रत्ती चटा दिया जाय तो उसका कण्ठ स्वर बहुत साफ हो जायगा। ब्राह्मी का सेवन उसे बाद में भी कराया जा सकता है।

यदि कन्याएँ स्कूल जाती हों और स्कूल का समय प्रातःकाल का हो तो बहुधा उन्हें बासी खाना दिया जाता है। यह बहुत अनुचित है। इससे तो उनका भूखा रहना ही उत्तम है। प्रातःकाल का सबसे अच्छा नाश्ता उनके लिये दूध है।

१० वर्ष की कन्याओं को एक अलग कमरा दिया जाना चाहिए। जिसमें उनके कपड़े लत्ते, पुस्तकें आदि सब अलग रह सकें, जिससे वे उन्हें स्वयं सजा कर रख सकें, और स्वतन्त्रता पूर्वक व्यवस्था कर सकें। कन्याओं से कभी भी कठोर न बोलें, गाली न दें, न उन्हें ढीठ बनने दिया जाय। हंसी-मजाक के समय भी उन्हें पास न बैठने दिया जाय। प्रायः स्त्रियां कन्याओं के सामने अश्लील बातें बेधड़क किया करती हैं—यह किसी भी हालत में उचित नहीं—उन्हें आज्ञाकारिणी, संकेत से समझ जाने वाली, विनीत, व्यवस्थित और मृदुभाषिणी बनाना चाहिए। बुरी आदतें, बुरे गीत और चिल्ला कर बोलना, रोना, हठ करना, मचल जाना, कपड़े, हाथ और शरीर गन्दा रखना, आदि न सीखने दिया जाय।

प्रायः कन्याएं खाने-पीने की लालची होती हैं। समय-समय पर उनकी अभिरुचि की वस्तु उन्हें भर पेट खिला दी जाय। और उन्हें समझा दिया जाय कि पराये घर वे खाने-पीने की चीजों को लालच भरी दृष्टि से न देखें, बारम्बार खाने की हठ न करें।

यह बात भली भाँति समझ लेनी चाहिए कि कन्याएं बहुत कोमल, मधुर और शीघ्र अनुकूल हो जाने योग्य होती हैं। अतः बुद्धिमानी से उनके रहन-सहन और व्यवहार को ऐसा उत्तम बना दिया जाय कि वे देवी की प्रतिमा प्रतीत हों, देखते ही लोग कह उठें कि वाह—कैसी पवित्र बिटिया है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

तीसरा अध्याय

कन्याओं की शिक्षा

'पढ़ लिख कर कन्याएं बिगड़ जावेंगी, यह कहने के दिन अब नहीं रहे। कन्याओं को लड़कों से भी अधिक सावधानी से शिक्षा देने की जरूरत है, यह बात संसार के विद्वान् मान गए हैं।

कन्याओं की शिक्षा में लड़कों की शिक्षा की अपेक्षा कुछ विशेषता होनी चाहिए। इसके दो कारण हैं—एक तो यह कि कन्याओं को पढ़ने का समय बहुत कम मिलता है। वे १६-१७ वर्ष की अवस्था में तो गृहस्थी में फंस जाती हैं, इतने समय में ही इन्हें नित्य जीवन और गृहस्थ सम्बन्धी बहुत से काम सीखने पड़ते हैं। दूसरे उनके मस्तिष्क के विकास की अपेक्षा भावुकता की अधिक आवश्यकता पड़ती है। इन्हें न तो कोई नौकरी करनी पड़ती है न कोई गम्भीर तात्विक कार्य। प्रायः उन्हें गृहस्थी के कार्य में ही लग जाना पड़ता है। इसलिए लड़कों की अपेक्षा इनकी शिक्षा भिन्न प्रकार की होनी चाहिए।

जिन कन्याओं के माता-पिता सम्पन्न हों और उन्हें पुत्र की भांति उच्च शिक्षा दे सकते हों, जो अपनी सन्तान को सर्व-साधारण की अपेक्षा अधिक उन्नत कर सकने की क्षमता रखते हों, जिन्हें लोकाचार की पर्वा न हो, उन्हें अवश्य ही अपनी कन्याओं को उच्च श्रेणी की विदुषी बनाना और उच्च पदों पर पहुंचाना चाहिए।

परन्तु साधारणतया कन्याएं विवाह होने तक पाली जाती हैं, और वे आदर्श गृहिणी बनें—यही लोगों का उनके लिए लक्ष्य रहता है। ऐसी दशा में कन्याओं को अत्यन्त विचार-पूर्वक उत्तमता से शिक्षा देनी चाहिए।

छोटी बालिकाओं की शिक्षा का प्रारम्भ कहानियों द्वारा होना चाहिए। कहानियाँ सुनाई जा सकती हैं। सर्व प्रथम उन्हें पशु-पक्षियों की छोटी-छोटी कहानियाँ—जो अधिक से अधिक ५ मिनट में समाप्त हो जांय—

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

सुनानी चाहिएं। फिर बालिका जो शंका करे उसका खूब विस्तार से समाधान करना चाहिए। कहानियाँ हमेशा रात को सुनानी चाहिएं। कन्याओं को शीघ्र ही कहानी सुनने की ऐसी चाट पड़ जायगी कि ३ वर्ष की बच्ची का भी सोने का समय नियत हो जाएगा।

५ वर्ष की होने पर उन्हें राजा-रानी, व्यापारी तथा घर-गृहस्थ सम्बन्धी, कुछ आश्चर्य भावों से युक्त, कुछ हास्य विनोद युक्त कहानियाँ सुनानी चाहिएं। कभी-कभी मूर्खों और शेख चिल्लियों की ऐसी कहानियाँ सुनानी चाहिए। जिन्हें सुन कर पात्रों की भूलों को वे स्वयं ही समझ जांय

८-९ वर्ष की होने पर उन्हें ऐतिहासिक कहानियाँ सुनानी चाहिएं। प्रथम रामायण, महाभारत और पुराण सम्बन्धी पीछे १० वर्ष की बालिका को आधुनिक ऐतिहासिक कहानियाँ सुनाई जांयं। कभी कभी राजपूतों, मराठों, वीरों, साधुओं, धर्मात्माओं और देश भक्तों के जीवन की उत्तम उत्तम घटनाएं, यात्राओं के वर्णन, उनके साथ भौगोलिक विषय, भिन्न-भिन्न प्रान्तों की विशेषताएं, रहन-सहन ऋतु फल आदि के वर्णन, विस्मय, हास्य, विनोद उत्साह आदि भावों का पुट देकर सुनाए जाएं। बड़े-बड़े नगरों के वर्णन, रेल यात्राओं, जल यात्राओं के भेद, यात्रा सम्बन्धी सावधानियां आदि सब बातें बताई जांय।

१२ वर्ष से ऊंची आयु की कन्या को जीवन-चरित्र और इतिहास के संपूर्ण वर्णन सुनाए जायं। उन्हें बहस करने, प्रश्नोत्तर करने और शंका-समाधान करने का पूरा पूरा मोका दियाजाय। इस प्रकार यह मौखिक शिक्षा रात्रि को शान्तभाव से निरन्तर जारी रहनी चाहिए।

सोहलवाँ वर्ष प्रारम्भ होते ही, यदि कन्या की सगाई हो गई हो तो उसे ससुराल के जीवन-सम्बन्धी कहानियाँ सुनाई जा सकती हैं। इनमें बहुतसी फूहड़ों की कहानियाँ, बहुत-सी लड़ाकाओं की कहानियाँ, बहुतसी

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

सतियों और देवियों की कहानियाँ सुनानी चाहिएं। कुलटा और विधवाओं कि चर्चा, या दूषित चरित्र वाले व्यक्तियों की चर्चा उनमें न हो।

५ वर्ष की बालिका को उधर अक्षराभ्यास कराना चाहिए और इधर कुछ छोटे-छोटे भजन , दोहे, कविताएं, पहेलियाँ कंठस्थ करा दी जायं। ८ वर्ष की बालिका को सन्ध्या-वन्दन के मन्त्र, श्लोक याद हो जाने चाहिएं और वे स्नान के बाद प्रातःकाल तथा सायंकाल इनका एकाग्र हो कर पाठ करने का अभ्यास करें।

हमारी खुली सम्मति है कि लड़कियों को अक्षराभ्यास के लिये प्रारम्भ में ही स्कूल में न भेजें। इससे उनका बहुत-सा समय नष्ट होगा। स्वयं माता-पिता या अध्यापक द्वारा उन्हें घर पर ही तीसरी श्रेणी तक की पढ़ाई ख़तम करा दी जाय। यदि अच्छी तरह चेष्टा की जाय तो साधारण बुद्धि की कन्या भी स्कूल की अपेक्षा आधा समय पढ़ने में खर्च करके १ वर्ष में इतनी शिक्षा प्राप्त कर लेगी। साथही घर के बहुत से काम भी सीखती रहेगी।

यदि कन्याओं को उच्च शिक्षा नहीं देनी है और १६ वर्ष की आयु के लगभग उनका विवाह कर देना है तो उन्हें ८ वीं श्रेणी तक की शिक्षा दिलाकर स्कूल से पृथक कर लेना चाहिए। और फिर घर पर उन्हें चुनी हुई उत्तम उत्तम जिनमें कुछ धर्म, कुल विज्ञान, धात्री शिक्षा, चिकित्सा सम्बन्धी पुस्तकें होनी चाहिए। इस समय में वह अधिक समय, गायन, वाद्य, गृहप्रबन्ध सुई, कसीदा, भोजन आदि कार्यों में लगावे।

इस अवसर में उन्हें ड्राइंग, चित्रकला, और नक्शे नवीसी का भी काम सिखाना चाहिए। यदि इसमें उनकी खास रुचि हो तो उन्हें विशेष शिक्षा दी जाय।

उच्च शिक्षा जिन कन्याओं को दी जाय उन्हें मेट्रिक तक तो घर ही में रहना अनिवार्य होना चाहिए। कालेज जाने पर यदि आवश्यक हो तो उन्हें छात्रावास में रखा जा सकता है। परन्तु इस सम्बन्ध में हमारी अनु-

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

भवपूर्ण एक सम्मति है कि ऐसी कन्याओं का एन्ट्रेन्स की परीक्षा में उत्तीर्ण होने पर विवाह कर दिया जाय। वर भी छात्र होना चाहिए। फिर वर-वधू एक दूसरे के तत्वाभिधान में कालेज में शिक्षा प्राप्त करें। इस योजना में बहुत से सुभीते हैं जो हम भारतीयों की परिस्थिति के अनुकूल हैं। ऐसी योजना से कन्यायें बहुतसी कठिनाइयों और नाजुक कुअवसरों से बच जावेंगी और माता-पिता बहुत से उत्तरदायित्व से मुक्त हो जावेंगे। परन्तु इतना होने पर भी वे लोग कौमार्य-व्रत का, विद्यार्थी जीवन रहते पूर्णतया पालन करें, पवित्र मित्रवत् रहें, परस्पर सहायता, सहयोग करें, परन्तु पति-पत्निवत् न रहें। यह व्रत भंग हुआ कि उच्च शिक्षा प्राप्ति का महत्व भंग हुआ।

हाँ, ऐसी कन्याएं, जो अपनी परिस्थिति और अपने भविष्य पर विचार करने की योग्यता रखती हों, और विवाहित जीवन को आजीवन या कुछ काल के लिए नापसन्द करती हों उन्हें अवश्य ही अपने स्वतन्त्र और पवित्र जीवन का विकास करते हुए कौमार्य-व्रत में ही उच्च-से-उच्च शिक्षा प्राप्त करनी चाहिए।

अध्याय चौथा

तमीज और सलीका

आप की पुत्री चाहे जितनी भी बदसूरत हो—यदि उसमें तमीज और सलीका है तो वह अपने तमाम ऐबों को ढक लेगी। और यदि उसमें तमीज और सलीका नहीं है तो वह हजार सुन्दरी और शिक्षिता होने पर भी ससुराल में नेक-नाम और प्रिय नहीं हो सकती। यदि सुन्दर और शिक्षिता कन्याएं तमीज और सलीका सीखी हुई हों तो वे स्त्रियाँ नहीं देवी की उपमा को धारण कर सकती हैं।

तमीज और सलीका बदसूरत लड़कियों को भी सुन्दरी बना देता

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

है। वह अपनी चतुराई से अपने शरीर को और घर को ऐसा सजाती हैं कि उसकी शोभा हजारगुनी हो जाती है। वे अपने अदब-कायदे से घर के सभी छोटे-बड़ों को वश में कर लेती हैं। पर जो लड़कियाँ इन दोनों गुणों से रहित होती हैं, उन से सब लोग रूठे रहते हैं, उन्हें फूहड़ घमण्डी और कामचोर कहा करते हैं। जब ये किसी कष्ट में पड़ती हैं तो सबको खुशी होती है। प्रायः स्त्रियाँ उन्हें चिढ़ाया करती हैं।

कहावत है 'काम प्यारा होता है, चाम प्यारा नहीं', ऐसी गोरी चिट्टी बहू को कोई नहीं पसन्द करता जो काम करने में आलसी, फूहड़, बात करने में गंवार, रहन-सहन में भद्दी और व्यवहार में बेतमीज, स्वार्थी और कर्कश हो।

खाना, पीना, सोना, बैठना, उठना, चलना, फिरना, काम करना, बोलना, हंसना, हाथ पैर हिलाना, नहाना, धोना आदि प्रत्येक काम में तमीज और सलीका चाहिए। जिस घर में सलीकेदार बहू पहुँच जाती है उसका दरिद्र दूर हो जाता है। और जिस घर में बेसलीके की फूहड़ पहुँच गई वह सोने का घर भी मिट्टी हो जाता है।

हिन्दुओं की अपेक्षा मुसलमान परिवारों की स्त्रियाँ अधिक सलीकेदार होती हैं। उनकी बोल-चाल, सभ्यता, हंसी-मजाक, बातचीत सभी में एक सलीका होता है। मुस्लिम राजत्व काल में अदब कायदों की बहुत शिक्षा दी जाती रही है। अब तक उनमें उसका प्रभाव है।

सबसे प्रथम बात जो सलीके की दृष्टि से सीखनी है वह अपने कपड़े-लत्तों के सम्बन्ध में है। यह आवश्यक नहीं कि तुम बढ़िया कपड़े ही पहनो। यदि तुम में तमीज और सलीका है तो घटिया कपड़ा ही सुन्दरता से पहनोगी, वह बहुत भला लगेगा। यदि सलीका नहीं तो बढ़िया कीमती वस्त्र भी भद्दा लगेगा और वह जल्द खराब हो जायगा।

बहुत सी लड़कियाँ कपड़-फाड़ मशहूर होती हैं। कपड़े, जूते या कोई

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

भी चीज उनके पास ठहरती ही नहीं। यह उनकी बेतमीजी की आदत का फल है। माता-पिता को चाहिए कि उन्हें इस बात की बचपन ही से शिक्षा दे कि वे कपड़ों को सावधानी से पहनें। दीवार या किवाड़ के सहारे खड़ा होने या बैठने की आदत अकसर लड़कियों को हो जाती है। पीछे वह जन्म भर नहीं छूटती, इससे शरीर में आलस तो भर ही जाता है साथ ही कपड़े भी जल्द मैले और गंदे हो जाते हैं। जी चाहे जहाँ बैठ जाना भी बुरी आदत है। परस्पर लड़के-लड़कियों का लिपटना, झपटना, कपड़े खींचना, उलटे-सीधे कपड़े पहनना ये सब आदतें बचपन ही से न डालना चाहिए।

कपड़ों के बाद सिर की सम्भाल है। सलीके वाली लड़कियों को दिन में तीन-चार बार अपने हाथ से अपने बालों को सम्हालना चाहिए। बालों को कंघा करने से बाल मजबूत, सुन्दर और घूंघरवाले होते हैं। इनकी जड़ में मैल नहीं जमता, जूं नहीं पड़तीं। जिन लड़कियों के बाल साफ बंधे हुए होते हैं वे बड़ी सुन्दर मालूम होती हैं। भूतनी की भांति सिर खोले फिरना लड़कियों के लिये सर्वथा अयोग्य और अशुभ है। माताओं को चाहिए कि वे उन्हें अपने हाथों से सिर करने और जूड़ा बांधने की आदत डालें। सिर में डोरे बाँधना, कस कर सिर बाँधना, कस कर मैंडियाँ गूंथना ठीक नहीं। सादे पिनों के द्वारा बालों को अटकाए रखना उत्तम है।

उठना बैठना दूसरा सलीका है। लड़कियों को सदैव इस बात की शिक्षा देनी चाहिए कि वे कब किस भाँति उठें, बैठें, और सोवें। यदि कुर्सी मोढ़ों पर बैठना हो तो कदापि पैर ऊपर करके न बैठें। यदि वे ऐसा करें तो उन्हें तत्काल रोक दिया जाय। दो-चार स्त्रियां या पुरुष बैठे बातें कर रहे हों तो वे बीच में घुस कर न बैठें। वरन् वहां से चली जाँय और बुलाने पर आकर विनय और सभ्यता से बड़ों को प्रणाम करके बैठें, जो कहा जाय उसका विनम्र उत्तर दें। अकेले में भी

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

बैठती बार कपड़ों की सम्हाल रक्खें। साफ और कीमती साड़ी सिकुड़ न जाय, गंदी न हो जाय, कोई चीजें जेवर आदि टूट न जायँ इसका पूरा ध्यान रखें। पलँग पर या चौकी पर, जब वहाँ कोई बड़ा सम्बन्धी बैठा हो तब पट्टी पर पैर नीचे करके होशियारी से बैठना चाहिए।

सोने के लिये कभी उन्हें नंगा न होना चाहिए। सदैव हल्का वस्त्र पहन कर सोना मुनासिब है। दूसरी लड़की, स्त्री या बालक के साथ एक बिस्तरे पर कभी न सोना चाहिए। मुंह ढाँप कर सोना भी ठीक नहीं। ऐसे वस्त्र पहन कर सोना अनुचित है जिसके हट जाने का अन्देशा हो।

तीसरा सलीका बातचीत करने का होना चाहिए। हंसकर बातें करना बुरा नहीं, पर बात-बात पर दाँत दिखा देना, बातें करते-करते इतना हंसना कि बात-चीत ही बन्द हो जाय, अच्छा नहीं। खूब जोर से भी चाहे जब हंस पड़ना बुरा है। वास्तव में हंसने की बात पर ही हंसना शोभा देता है। हंसी के मौके पर भी न हंसना फूहड़पन है। मन्दमुस्कान एक प्यारी वस्तु है। उसमें दाँतों के दर्शन न हों। वह दूसरे दर्जे की मुस्कान है और उतनी मुस्कान वहीं होनी चाहिए जहाँ कुछ घनिष्टता हो। चबर-चबर करके जबान चलाए जाना, या इतरा कर, हकला कर अथवा हबर-हबर करके बोलना बहुत बुरी आदतें हैं। बीच-बीच में जिद करना, नाक में बोलना, मिनमिनाना ठीक नहीं। बात को साफ, शुद्ध और मृदु स्वर में कहना, बात कहती बार सीधी खड़ी होना मुख या हाथ पैर न हिलाना, यह बातचीत का ढंग होना चाहिए।

चौथा सलीका भोजन करने का होना आवश्यक है। भोजन करने के लिए बैठना सबसे मुख्य बात है। आसन या चौकी पर हमेशा पालथी मार कर सीधी बैठना चाहिए। यदि कुर्सी पर बैठ कर भोजन करना है तो सीधी बैठना चाहिए। भोजन करते समय दोनों हाथों को जूठा न करना चाहिए। खाते समय इस बात का ध्यान रखा जाय कि कपड़ों पर भोजन की बूँदें न गिर पड़ें दूसरी बात यह है कि खाने की आवाज न सुनाई

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

पड़े। चप-चप करके खाना या सुड़-सुड़ कर सपोटना बुरी आदत है। खाते समय मुँह में भोजन दीख पड़ना भी दूषित है। ऊंचा मुह करके खाना या बहुत सा ठूंस-ठूंस कर खाना भी ठीक नहीं। न इतनी जल्दी खाया जाय कि अन्धाधुन्ध ठूस लिया जाय और न इतनी देर में खाया जाय कि बैठे-बैठे घन्टों गुजर जायं। खाते समय हाथ और मुख खाद्य पदार्थों से भर न जाय इसका पूरा ध्यान रखना चाहिए। उंगली या अंगूठा चाटना ठीक नहीं, यदि बोला जाय तो बहुत कम और इस होशियारी से कि न तो मुँह का कौर गिरे, न सामने वालों को दिखे, न स्वर में अन्तर आवे।

बातचीत का भी विषय ऐसा न हो कि सुनने वालों को घृणा उत्पन्न हो या वे फूहड़ समझें। चाय आदि पानी, या फलाहार की पार्टियों में जहाँ ज्यादा बेतकल्लुफी न हो आँख बचा कर दूसरों को खाते-पीते देखते रहना चाहिए। ऐसी पार्टियों में पेट भर नहीं खाया जाता, विनोद के साथ जल पान मात्र किया जाता है। ऐसे अवसरों पर सब के बाद तक खाते रहना ठीक नहीं—न तश्तरी ही सफाचट करना चाहिए। ऐसे स्थानों पर मर भूखों की तरह खाद्य पदार्थों की ओर एकटक देखते रहना भी बेतमीजी है। खाते वक्त भी सिर्फ खाने में ध्यान रखना ठीक नहीं, धीरे-धीरे उपयुक्त बात चीत, परिहास होते रहना चाहिए।

पाँचवां सलीका घर के और अपने सामान तथा चीज वस्तु को सम्हालना, करीने से रखना, सजाना, रद्दी चीजों की मरम्मत कर उनका उपयोग करना आदि है। जिन कन्याओं को इस बात का सलीका बचपन से नहीं सिखाया जाता, वे कभी अपने घर-गृहस्थी को सुन्दर नहीं बना सकतीं। बहुधा हम देखते हैं कि कीमती कपड़े, फटे, मैले, बेतरतीबी से इधर-उधर पड़े खराब होते रहते हैं। बच्चों के कपड़ों में कहीं दाग धब्बे लगे हैं—कहीं बटन टूटे हैं, कहीं जूते का फीता तस्मा ही गायब। धोबी को कपड़े डालती हैं तो फटे और बेमरम्मत डाल देती हैं। फटे पुराने

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

कपड़ों का तो कोई सदुपयोग ही नहीं होता । हरएक चीज तितर-बितर पड़ी होती है ।

परन्तु जो कन्याएं घर की सजावट सम्हाल और करीने का ठीक-ठीक अभ्यास करती हैं उनका दरिद्र घर भी खूब सजा-धजा सुन्दर रहता है ।

छटा तरीका बाहर वालों और मेहमानों के सामने अदब-कायदे से रहना है । यह सच है कि बनावट और दिखावा बुरी चीज है । परन्तु मेहमानों और बाहरी आदमियों के सामने मर्यादा, सभ्यता और अदब कायदे का पूरा ध्यान रखना बहुत जरूरी है । कन्याओं के लिए हम नीचे कुछ सभ्यता और अदब कायदे के नियम लिखते हैं, कन्याओं को उचित है कि वे उनका पालन करें ।

१—बातचीत के सम्बन्ध में ५ नियम—

१–जोर से मत बोलो । २–कड़ुआ मत बोलो । ३–इतराकर मत बोलो । ४–किसी की बोली की नकल मत करो । ५–कम बोलो

२—वस्त्रों के सम्बन्ध में ५ नियम—

१–साफ वस्त्र पहनो । १–उन्हें फटते ही सी डालो और मैला होते ही स्वयम् धोलो । ३–बहुत चटकीले और कीमती वस्त्र मत पहनो । ४–न अपने कपड़े किसी को दो, न किसी के लो । ५–सदा स्वदेशी पहनो ।

३—नित्य कर्म के सम्बन्ध में ५ नियम—

१–सूर्य निकलने से प्रथम उठो और रात को १० बजे से प्रथम सोओ । २–दिन में बिना कारण मत सोओ । ३–समय पर स्नान, शौच, भोजन और सब काम करो । ४–दिन भर प्रसन्न रहो और फुर्तीली बनी रहो । ५–घर की सफाई में अवश्य हिस्सा लो ।

४—शील सम्बन्धी ५ नियम—

१–सदैव माता पिता और गुरुजन के अधीन रहो । २ झूठ, चोरी,

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

पाखण्ड और घमण्ड कभी न करो। ३—सहेलियों और भाई-बहनों से प्रेम और दया का बर्ताव करो। ४—सम्बन्धियों और महमानों के सन्मुख पूरी सावधनी से रहो कि कोई अनिष्ट न हो जाय। ५—सबका काम कर दिया करो।

५—धर्म सम्बन्धी ५ नियम—

१—रोगी, अतिथि और छोटे बच्चों की सब प्रकार की सेवाएं प्रेम से करो, उनके किसी भी काम से घृणा न करो। २—पालतू पक्षियों और भिखारियों पर दया और उदारता का भाव रखो। ३—नित्य सन्ध्या-वन्दन करो और सदैव परमेश्वर को अपना रक्षक और अपने अति निकट समझो। ४—पराये भेद मत खोलो। ५—मन, वचन और कर्म से सच्ची बनी रहो।

६—शिक्षा सम्बन्धी ५ नियम—

अपना आधा समय खेल, कूद, मनोरंजन और घर के धन्धों में तथा आधा पढ़ने में लगाओ। २—जिससे जो बात सीखने को मिले आदर और यत्न से सीख लो। ३—अपनी विद्या का घमण्ड न करो, न पण्डिताई दिखाओ वरन् अपनी विद्या को छिपाने की चेष्टा करो। ४—गन्दी और अश्लील पुस्तकें न पढ़ो। वे ही पुस्तकें पढ़ो जिन्हें माता, पिता, भाई, गुरु चुन कर तुम्हें दें। ५—एकाध, दैनिक, मासिक और साप्ताहिक पत्र बिला नागा पढ़ती रहो।

७—स्वास्थ्य सम्बन्धी ५ नियम—

१—थोड़ा, नियमित, सादा, ताजा और उत्तम भोजन करो। २—स्वच्छ और थोड़ा जल पिओ, ३—शरीर को भली-भाँति शुद्ध रखो और सदा खुली हवा में रहो, कसे वस्त्र मत पहनो। मुह ढांक कर मत सोओ। ४—कसरत अवश्य करो। ५—मिठाइयाँ, मसाले, चाय, अचार आदि मत खाओ।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

८—*बुद्धि सम्बन्धी ५ नियम*—

१—बिना विचारे कुछ काम मत करो । २—एकाएक दूसरों की राय मत मानो, न उनका विश्वास करो । ३—मन का भेद सब से मत कहो । ४—ऐसा कोई काम मत करो जिसे किसीसे छिपाना पड़े । ५—सदैव अपने से बड़ों की और प्रतिष्ठित जनों की संगति करो ।

९—*कला सम्बन्धी ५ नियम*...

१—गाना बजाना । २—सीना पिरोना ३—चित्र-विद्या ४—रोगी और घरेलू दवाइयां । ५—हिसाब-किताब । इन पांच बातों को जितना अधिक सीख सको अवश्य सीख लो ।

१०—*व्यवहार सम्बन्धी नियम*—

१—किसी से सहायता की आशा न करो । स्वयम् सब की यथा शक्ति सहायता करो २—सखी-सहेलियों और रिश्तेदारी में कभी कुछ चीज उधार न माँगो । इष्ट-मित्रों और बन्धु-बान्धवों को समय-समय पर भेंट , नजर , तोहफे भेजती रहो प्रेम पूर्ण पत्र भी लिखती रहो । ४—भूल कर भी किसी की दिल्लगी न उड़ाओ ५—गैर मर्दों और सम्बन्धियोंके साथ मर्यादा,सभ्यता तथा औचित्य का सदा ध्यान रखो ।

अध्याय पांचवा

तन्दुरुस्त रहने की रीतियाँ

प्रातःकाल सूरज निकलने के घण्टा भर पहले उठो और भगवान का नाम लो । फिर शौच जाओ ।

उसके बाद हाथ धोओ । हाथ धोने के बाद मुंह धोना चाहिए । मुँह में पानी भर कर आँखें धोने से आँखें खूब साफ होती हैं ।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

फिर दाँतों और जीभ को साफ करो, मंजन लगा कर नीम या बबूल की दातुन से इस तरह साफ करो कि मैल बिलकुल न रहे।

जो लोग दाँत साफ नहीं करते उनके दाँत मैले और गन्दे रहते हैं और मुंह से दुर्गन्ध आया करती है। उनके दाँतों की जड़ों में एक तरह के कीड़े पैदा हो जाते हैं जो दाँतों में दर्द और पीप पैदा कर देते हैं। फिर दाँत खराब होकर जवानी ही में टूट जाते हैं या उखड़वाने पडते हैं।

हाथ मुंह धोकर पैर भी अच्छी तरह धो लेने चाहियें।

व्यायाम

शौचादि से निपट कर थोड़ा व्यायाम भी करना चाहिये। इससे रग, पट्ठे मजबूत होते हैं, शरीर सुडौल और चुस्त होता है, भूख खूब लगती है, खाना आराम से हजम होता है और खून साफ होता है। परन्तु हद से ज्यादा व्यायाम नहीं करना चाहिए। जब शरीर थका सा दिखाई दे तो फौरन बन्द कर दो।

व्यायाम चाहे जैसा हो—दौड़-धूप, खेल-कूद, डंबल, दंड, मोगरी, लाठी घुमाना आदि।

घर के कामों में चक्की पीसना, पानी खींचना, धान कूटना, दूध बिलोना, अच्छे व्यायाम हैं।

तैरना भी एक अच्छा व्यायाम है, इससे कद लम्बा होता है। छाती और हाथ पैर मजबूत होते हैं। परन्तु यह व्यायाम गरमी के दिनों में करना चाहिए।

भोजन करने के दो घण्टे पीछे तक व्यायाम नहीं करना चाहिए।

व्यायाम करने के बाद तेल की मालिश करनी चाहिए, इससे शरीर मजबूत होता है और खाल की बीमारियां दाद खजली आदि नहीं होतीं।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

स्नान

व्यायाम और तेल मालिश करने के बाद स्नान करना चाहिए। शरीर को साबुन या बेसन लगा कर नहाना अच्छा है, इस से मैल छूट जाता है और शरीर के रोमरन्ध्र या त्वचा के सूराख जिनसे पसीना निकलता है, साफ हो जाते हैं। न नहाने से उनमें मैल भर जाता है। परन्तु नित्य साबुन नहीं लगाना चाहिए।

नहाने से शरीर में खून तेजी से दौड़ने लगता है, भूख खूब लगती है, चित्त शान्त और प्रसन्न हो जाता है।

ठण्डे पानी से नहाना अच्छा है, पर मौसम बहुत ठण्डा हो या शरीर कमजोर हो तो गुनगुने पानी से ही नहाना ठीक होता है।

कपड़े

नहाने के बाद सूखे मोटे अंगोछे से शरीर को पोंछकर साफ कपड़े पहनना चाहिये। मैले कपड़े कभी न पहनना चाहिये। क्योंकि उसका मैल शरीर में लग जाने से नहाने का लाभ जाता रहता है।

सदा साफ धुले हुए कपड़े पहनना चाहिये। गरमी का मौसम हो तो सफेद या हल्के रंग के सूती या रेशमी और सरदी का मौसम हो तो रंगीन ऊनी या रुई भरे हुए कपड़े पहनना चाहिये।

सोते वक्त बिछौने की चादर साफ हो। ओढ़ने की रजाई के नीचे साफ चादर लगा कर ओढ़ना चाहिए और उसे हर हफ्ते धुलाना चाहिए।

कपड़े तंग नहीं होने चाहिये क्योंकि इससे चलने-फिरने, खेलने-कूदने, उठने-बैठने और काम करने में या तो रुकावट पैदा होती है, या शरीर के अवयवों पर बल पड़ने से कपड़े फट जाते हैं।

भोजन

शरीर एक एन्जिन है जिसमें कोयला- पानी की हमेशा जरूरत

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

रहती है । शरीर का कोयला-पानी, खाना-पीना है । इसी से शरीर चलता है ।

भोजन शरीर को गर्म रखता है, पुष्ट करता है और काम के योग्य बनाता है ।

भोजन भूख लगने पर ही खाना चाहिए । बासी खाना, सड़े-गले फल, तरकारियां, कई दिनों की रक्खी हुई मिठाइयाँ आदि नहीं खाना चाहिये ।

गेहूँ, जौ, चना आदि अन्न, हर तरह की दालें, शाक, ताजे फल, दूध, दही, मक्खन, घी, शक्कर आदि ये सब भोजन के उत्तम पौष्टिक पदार्थ हैं । मैदा, घी, मावा आदि से बनी ताजी मिठाइयाँ कभी कभी खानी चाहियें । इनके अधिक खाने से अजीर्ण हो जाता है, भूख बन्द हो जाती है, पेट खराब हो जाता है ।

खाने का समय नियत रखना चाहिए । कुछ दिनों के अभ्यास के बाद ठीक वक्त पर भूख लगेगी ।

खाना न बहुत जल्दी खाना चाहिए न बहुत देर में । खूब चबा कर निगालना चाहिए ।

हाथ पैर मुँह धोकर भोजन करने बैठना चाहिये और खाने से पहले एक घूंट जल पीना चाहिये ।

भोजन करने का स्थान शुद्ध-पवित्र होना चाहिये और खाने-पीने के बर्तन बिलकुल साफ होने चाहियें । भोजन करते समय थोड़ा-थोड़ा पानी भी पीते रहना चाहिये ।

अन्त में मुंह-हाथ धोकर कुल्ला करना चाहिये, दाँतों में जूठन हरगिज लगी न रहने देना चाहिये ।

खाये हुए पदार्थ का रस बनता है, रस का खून, खून से मांस, मांस से चर्बी, चर्बी से हड्डी, हड्डी से मज्जा और मज्जा से शुक्र या वीर्य बनता है ।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

इस तरह भोजन से शरीर बराबर पुष्ट होता रहता है।

पानी

सदा साफ पानी पीना चाहिये और साफ पानी से ही नहाना चाहिये।

बहुत-सी बीमारियाँ जैसे हैजा, मोतीझरा, नासूर और खाल की बीमारियां खराब पानी ही से पैदा होती हैं, खराब पानी में नहाने से खुजली, दाद आदि पैदा होते हैं।

साफ पानी—वह है जिसमें कोई रंग न हो, कोई गन्ध न हो, कोई स्वाद न हो। ठण्डा, हल्का और निर्मल जिसे पीकर दिल खुश हो जाय। ऐसा पानी हो तो उसे सिर्फ छान कर पीना चाहिए, अगर बीमारी फैली हुई हो तो पानी को सदा उबाल कर पीना चाहिये।

गन्दा पानी, लिबलिबा, चिकना, पत्ते, काई और कीच से बिगड़ा हुआ, जिसमें कीड़े हों, जिसका रंग और स्वाद बिगड़ गया हो, गाढ़ा, दुर्गन्धित, बहुत दिनों का रखा हुआ, गंदला, छूने में बुरा लगनेवाला जल खराब होता है।

जल शुद्ध करने की रीतियाँ

१—पानी को उबाल-छान कर, मिट्टी के कोरे, धुले हुए घड़े में भर कर रख देना चाहिये।

२—परमैंगनेट आफ पोटाश (लाल दवा) पानी में घोलने से उसके सब कीड़े मर जाते हैं, कुओं का पानी इसी से साफ किया जाता है। उसे बहुत थोड़ा डालना चाहिये। यह एक जहर है।

३—मामूली सफाई—ईंट, पत्थर या बालू-रेत आग में गर्म करके पानी में डालकर छान लेने से हो जाती है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

४—फिटकरी या निर्मली के बीज पीस कर पानी में घोल देने से गन्दगी नीचे बैठ जाती है।

पानी के बर्तन—पानी मिट्टी या तांबे के बर्तनों में रखना चाहिए। मिट्टी के बर्तन में पानी साफ और ठण्डा रहता है क्योंकि उसमें हवा जाती रहती है। अगर बर्तन के सूराख बन्द हो जाँय और पानी की तरी बाहर न आवे तो बर्तन बदल देना चाहिए। तांबे के बर्तन भी जल को निर्मल रखने में बड़े उपयोगी हैं।

हर रोज प्रातःकाल ताजा पानी भर कर रख लेना चाहिए और बर्तन हर वक्त ढके रखने चाहिए। बासी या कई दिनों का रखा हुआ पानी नहीं पीना चाहिए।

हवा

मनुष्य जीवन के लिये तीन वस्तुएं बहुत ही आवश्यक हैं, खुली हवा साफ पानी और उत्तम भोजन।

पानी और खाने से भी हवा ज्यादा जरूरी है क्योंकि पानी के बिना मनुष्य दो-चार दिन जीवित रह सकता है और बिना खाने के ६० दिन तक जीते रहने के प्रमाण मिले हैं, परन्तु हवा बिना तो पांच मिनट भी नहीं चल सकता। हवा का साफ होना निहायत जरूरी है। गन्दी हवा में साँस लेने से दम घुटता है।

खुले स्थानों में जहाँ गन्दगी न हो, हवा साफ और निर्मल रहती है। जैसे उत्तम निर्मल जल पीने से चित्त प्रसन्न होता है, ताकत बढ़ती है, उसी तरह निर्मल हवा भी शक्ति बढ़ाती है और मन को प्रसन्न रखती है। इसीलिये फेफड़ों की बीमारी में खास तौर से साफ हवा पहुँचानी चाहिए।

सांस से बाहर आने वाली हवा खराब होती है, क्योंकि उसमें खून की गन्दगी मिली हुई होती है। इस हवा में चिराग तक नहीं जल

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

सकता। आग जलने से उत्पन्न होने वाली गैस भी बहुत विषैली होती है, उसमें मनुष्य का दम घुट जाने से मर जाता है। इसलिये चारों तरफ बन्द कमरों में अंगीठी जला कर या लम्प रोशन करके सोना बहुत भयानक है, कितने ही लोग इस तरह सोते-सोते मर गए हैं। दुर्गन्धित हवा भी विषैली होती है। छोटे कमरे में बहुत से मनुष्यों का सोना-बैठना भी बुरा है।

जहाँ बहुत-से मनुष्यों की भीड़ हो और साफ हवा के आने जाने का प्रबन्ध न हो वहाँ न जाना चाहिए।

घर

घर ऐसे स्थान पर होना चाहिए जहाँ पर सील न रहती हो, जहाँ गन्दगी बहुत दिनों से इकट्ठी न हो, और जहाँ खुली और साफ हवा बिना रोक-टोक के आ सकती हो।

मकान की कुर्सी ऊंची होनी चाहिए जिससे बाहर की नदी या बर्साती पानी की सील घर के भीतर न घुस जाय। पानी का ढाल और निकास का प्रबन्ध अच्छा हो। मोरी और नाबदान पक्के बने होने चाहिएं।

घर के कमरे इस तरह बने हुए होने चाहियें जिनमें रोशनी और हवा खूब आ सके, दर्वाजे, और खिड़कियाँ आमने-सामने हों। अन्धेरे कमरे-जिनमें सिर्फ एक ही तंग दर्वाजा हो, कोई रोशनदान या खिड़की न हो-बीमारी का घर होते हैं। साँप, बिच्छू और कनखजूरों (गोजर) के अड्डे ऐसे ही मकानों में होते हैं। इनकी सफाई भी अच्छी नहीं हो सकती। मकान के कमरों की संख्या तो अपने सुभीते और काम-काज पर ही निर्भर हैं, परन्तु साधारण तौर से सोने का कमरा; असबाब का कमरा, बैठक या काम-काज का कमरा, रसोई, गुसलखाना, पाखाना और पशुशाला काफी होगा।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

सोने के कमरे में

दर्वाजों और खिड़कियों की संख्या अधिक और यथा-संभव आमने-सामने होने चाहिएं। कुछ खिड़कियाँ या हवादान ऊपर भी होने चाहिएं, जिससे सर्दी के मौसम में दर्वाजे बन्द करके सोने से हवादानों से हवा आकर कमरे की दूषित वायु को स्वच्छ करती रहे। कमरे में बिस्तरे और चारपाई के अतिरिक्त फालतू असबाब बिलकुल नहीं रखना चाहिये।

असबाब इस तरह रक्खा जाना चाहिये कि कमरे में झाडू आसानी से लग सके और प्रत्येक स्थान साफ रह सके।

रसोई घर

सदा साफ रखना चाहिये। खाने-पीने की जूँठन, तरकारियों के छिलके, बर्तनों की धोवन आदि दूर हटा कर रसोईघर शुद्ध और पवित्र रखना चाहिये।

खाने-पीने की चीजें मक्खी, चूहे कुत्ते और बिल्लियों से बचा कर रखनी चाहियें।

मक्खी बहुत बुरा प्राणी है, यह रोगों को फैलाता है, कीड़े और गन्दगी को टांगों में उलझाए फिरता है, इसे खाने-पीने की चीजों पर कभी न बैठने देना चाहिए। इसके लिये रसोई घर साफ और दर्वाजों पर चिकें डाल रखनी चाहिये।

चूहा भी बुरा जानवर है, प्लेग इसी के द्वारा फैलता है। इन्हें भी यत्न-पूर्वक भगा देना चाहिये।

पाखाने, मूत्रघर और नावदान हमेशा धोकर साफ रखने चाहियें।

घरों के फर्श हर हफ्ते धोकर या लीप कर स्वच्छ रखना चाहिये।

घरों में साल भर में एक बार जरूर सुफैदी करानी चाहिये। दीवारों को झाड़-झपट कर हमेशा साफ रखनी चाहिए। मकड़ी जाले आदि नहीं लगने देना चाहिए।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

पशुशाला—रहने के घर से दूर होनी चाहिये। उसकी सफाई का भी अच्छा प्रबन्ध होना चाहिये। इसी तरह मुहल्ले और गाँवों की भी सफाई का ध्यान रखना चाहिए। शहरों की सफाई का प्रबन्ध म्युनिसिपल कमेटी के मेम्बरों को भलीभांति रखना चाहिये।

फैलने वाली बीमारियाँ

बड़े मेलों में, घनी आबादियों में जहाँ सफाई का अच्छा प्रबन्ध नहीं होता वहां हैजा, प्लेग, शीतला, बुखार आदि बीमारियाँ फैल जाती हैं। इस से बचने के लिये निम्न एहतियातें आवश्यक हैं:—

१—मकान और शरीर साफ रखना चाहिये।

२—हल्की और जल्द हजम होने वाली गिजा खानी चाहिये।

३—कुएं का जल पका कर छान कर पीना चाहिये।

४—चूहे, मक्खी, खटमल, और मच्छरों से बचना और खाने-पीने की चीजों को इनसे बचाना चाहिये।

५—बिस्तरे और चारपाइयाँ प्रति दिन धूप में सुखानी चाहिये।

६—घरों में प्रतिदिन सुगंधित पदार्थ—धूप, कपूर, घी, चीनी, गंधक आदि आग में जला कर वायु-मण्डल को साफ करना चाहिये जिस से रोग फैलाने वाले कीड़ों का नाश हो जाय।

स्वस्थ रहने के नियम

१—सब से मेल-मिलाप से रहना और विनय-पूर्वक यथा-योग्य बर्ताव करना चाहिये।

२—मल-मूत्रादि के वेगों को कभी न रोकना चाहिये परन्तु क्रोध, लोभ आदि मन के विकारों को रोकना चाहिये।

३—दूसरों की निन्दा, चुगली, कठोर भाषण और निरर्थक बकवादों से दूर रहना चाहिये।

 CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

४—सब के काम आने वाली वस्तुओं को खराब नहीं करना चाहिये,—कुएं, नदी, तालाब, बाग, बगीचे और सड़क के पास गन्दे काम नहीं करने चाहियें। इनको खराब नहीं करना चाहिये। बल्कि अपनी ही चीजों की तरह इनकी रक्षा करनी चाहिये।

५—रात में वृक्षों के नीचे न रहना चाहिए। रात में एक प्रकार की खराब हवा (कार्बोलिक एसिड गैस) वृक्षों के नीचे जमा हो जाती है जो तन्दुरुस्ती के लिये हानिकारक है।

६—शराब, भंग, तम्बाखू (बीड़ी, सिगरेट, हुक्का) चाय, काफी आदि नहीं पीना चाहिये। जुआ खेलना, चोरी करना, अफीम खाना आदि बुरी आदतों से दूर रहना चाहिये।

७—दुष्टों के संग से बचना चाहिये।

८—किसी के सामने मुंह करके खाँसना, उबासी लेना, छींकना अनुचित है। ये काम करने हों तो दूर जा कर या मुँह के सामने हाथ रख कर करना चाहिये।

९—कुष्ट, खुजली, हैजा, प्लेग, बुखार, शीतला, आतशक, (गरमी) सूजाक, क्षय (तपेदिक) ये उड़ कर लगने वाली बीमारियाँ हैं, इनसे सब को बचना चाहिये।

पढ़ना

पढ़ने के समय कमर सीधी करके बैठना चाहिये और सब तरफ से मन हटा कर पाठ की ही तरफ ध्यान लगाना और समझ-बूझ कर याद करना चाहिये।

लेट कर, टेढ़े तिरछे होकर, पढ़ने से आँखें खराब होती हैं और ध्यान भंग होता है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

रात को पढ़ना हो तो रोशनी सामने न रख कर इस-तरह रखना चाहिये जिससे किताब पर तो प्रकाश रहे, परन्तु लैम्प आँखों के सामने न रहे।

सोना

रात को ६ बजे तक जरूर सो जाओ और प्रातःकाल शीघ्र उठ बैठो। बच्चों के लिये ७ से लेकर ६ घण्टे की नींद काफी है।

सोते समय सब तरह की चिन्ता और फिक्र दूर करके कुछ भी न सोचते हुए लेटना चाहिये। इससे आनन्दमयी निद्रा आ जायगी।

अच्छी नींद वह है जिस में सपना बिल्कुल न दिखाई दे और शान्ति पूर्वक सोते रहें। ऐसी नींद से थकान मिटती है, सब इन्द्रियों को विश्राम मिलता है, उनमें नई शक्ति आ जाती है। निद्रा से जाग कर मनुष्य परिश्रम करने के लिये अपने को स्वस्थ और तैयार पाता है।

छठा अध्याय

पाक-विद्या

पाक-विद्या स्त्रियों का सर्वोपरि गुण है। जो कन्याएं बचपन से पाक-विद्या का ज्ञान प्राप्त करती हैं वे यश और प्रतिष्ठा प्राप्त करती हैं। यह विद्या बहुत कठिन है परन्तु सीखने से अवश्य आती है। इस विद्या का विज्ञान से बहुत सम्बन्ध है। जिस-जिस देश में जैसी-जैसी जलवायु होती है उस-उस देश के भोजन भी उसके अनुकूल होते हैं। भोजन के आधार पर ही शरीर को गठन, शक्ति, बल-वीर्य, स्वास्थ्य एवं सौन्दर्य स्थिर रहता है।

भारतवर्ष में यों तो सरदी, गरमी, वर्षा ये तीन ऋतुएं प्रधान हैं,

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

परन्तु देखा जाय तो भारत गर्म देश है। इसलिये जो स्त्रियां पाक-विद्या में निपुण होना चाहती हैं उन्हें इस बात का विचार करना चाहिये कि किस ऋतु में कैसा भोजन बनाया जाय, क्या-क्या मसाले इस्तेमाल किये जायं, खास-खास दाल, शाक और पाक खास रीति से बनाये जायं, उन्हें ऋतु के लिहाज से देर तक किस भांति रक्खा जाय—ये सारी बातें पाक-विद्या से सम्बन्ध रखती हैं।

पाक विद्या की जान सुरुचि है। पदार्थ चाहे घटिया हो या बढ़िया, यदि वह सुरुचि-सम्पन्न है तो ठीक, वरना किसी भी काम का नहीं। पाक-विद्या का महत्व दो बातों पर निर्भर है पहला खाद्य पदार्थ रुचिकर बन जाय, दूसरे वह सुपाच्य बन जाय। ये ही दो गुण हैं जिनके आधार पर खाद्य पदार्थ स्वास्थ्य वर्द्धक और जीवन-दाता हो सकता है।

इसमें कोई सन्देह नहीं कि उत्तम भोजन ही के आधार पर स्वास्थ्य और जीवन निर्भर है, और ये दोनों चीजें हैं जिनके मूल्य बादशाहतों से भी ज्यादा कीमती हैं। इसीलिये कहते हैं कि जो कन्या पाक-विद्या को जानती है वह स्त्री नहीं साक्षात् अन्नपूर्णा देवी बन जाती है।

अमीर घरानों में यह रिवाज सा पड़ गया है कि प्रायः रसोइये या महाराजिन भोजन बनाया करते हैं। ऐसे महत्वपूर्ण काम को अपढ़ और स्वार्थी नौकरों पर छोड़ देना अत्यन्त दुःख की बात है। प्राचीन काल के इतिहास से पता लगता है कि महाराजा नल और भीम जैसे प्रतिष्ठित योद्धा पाक-विद्या के धुरन्धर आचार्य थे। रसोइये और महाराजिन कितनी गन्दी होती हैं तथा किस प्रकार नीरस रसोई बनाती हैं इसका पता तब चलता है जबकिसी रईस के घर देर तक रहा जाय। हमने बहुत से रईसों के घरों पर भोजन किया है—हम कह सकते हैं कि उससे हमें कुछ भी तृप्ति नहीं हुई। कहीं-कहीं तो अत्यन्त अरुचिकर ही प्रतीत हुआ है। सोचने की बात है कि जिस भोजन के द्वारा शरीर, प्राण, मांस, रक्त, बुद्धि और जीवन बनता है उसे कैसे गैरों को सौंप दिया जाता है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

जब से नई रोशनी का दौरदौरा हुआ है और मध्य श्रेणी की स्त्रियां भी फैशन के चंगुल में फंस गई हैं तब से पाक-विद्या का बिल्कुल ही पतन हो गया है। ऐसे घरों में प्रायः ऐसे गन्दे लड़के नौकर रखे जाते हैं जो अत्यन्त घिनोने, और अनाड़ी होते हैं, पर चूंकि वे झाड़ू, बुहारू, बर्तन, चौका सभी काम बेउज्र कर लेते हैं इसलिये एक ही नौकर रखने का सुभीता प्राप्त होने से उन्हें ज्यादा पसन्द किया जाता है।

यदि कोई ऐसी ही असाधारण बात हो कि अवकाश ही न मिले तो बात दूसरी है, वरना जहां तक सम्भव हो प्रत्येक कन्या को पाक-विद्या का पूर्ण ज्ञान होना चाहिए, और यथा सम्भव उन्हें स्वयं रसोई बनाना चाहिए--चाहे वे रानी भी क्यों न हों।

पाक-विद्या में ध्यान देने योग्य बातें

१—पाक-विद्या सीखने वाली में पवित्रता, धीरज, शान्ति और परिश्रम करने की आदत तथा निरालस्यता—ये गुण होने चाहिएँ।

२—उसे जानना चाहिये कि भोजन का उद्देश्य केवल क्षुधा निवृत्ति ही नहीं है। इसके द्वारा, दिन भर के परिश्रम करने से ह्रास हुई शक्तियों को पुनः प्राप्त भी करना होता है। अतः उसे इस पर विचार करना चाहिये कि कौन-कौन चीजें हमारे लिये उपयुक्त होंगी।

३—उसे अपने परिवार वालों के स्वास्थ्य और शारीरिक बल एवं प्रकृति का भी ज्ञान होना चाहिए और वैसे ही खाद्य-पदार्थ बनाने चाहियें जो उनके लिये स्वास्थ्य एवं बल-वर्द्धक हों।

४—उसे भिन्न-भिन्न ऋतुओं के स्वभाव, उनमें उत्पन्न होने वाले फल-मूल, साग-सब्जी, उनके गुण-दोष तथा उन्हें भांति-भांति से पकाने की विधियां ज्ञात होनी चाहिए। उसे यह भी ध्यान रखने की आवश्यकता है कि बालक, वृद्ध रोगी, युवा और नौकर-चाकर इन सबके लिये उपयुक्त भोजन क्या हो सकता है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

आवश्यक बातें

१—प्रत्येक चीज को बीन फटक कर साफ करके बन्द पात्र में हवादार स्थान में रखना। उसमें कीड़े, मकोड़े, चूहे, मक्खी आदि न जाने पावें।

२—अन्न और दूसरी चीजें फसल में इकट्ठी लेकर सावधानी से रख लेनी चाहिये। नित्य खरीदने योग्य चीजें आवश्यकतानुसार ही लेनी चाहिएँ जिससे बासी न बच सके। गेहूँ, अरहर, चना, मटर आदि चैत-बैसाख में संग्रह करने चाहिएँ और ज्वार, बाजरा, मूंग, उर्द आदि अगहन-पूस में। चावल माघ-पूस में खरीदना अच्छा है। घृत प्रति सप्ताह या प्रति मास, सब्जी और फल नित्य खरीदना चाहिये।

३—पाकशाला और भण्डार स्वच्छ और हवादार होना चाहिये। वहां मक्खियां कदापि न जाने पावें। इसलिए किवाड़ों में जाली लगवा दी जाय। रसोई घर पर छप्पर हो तो प्रति सप्ताह उसकी राख, धूल, मकड़ी, जाला झाड़ देना चाहिये।

४—भण्डार और रसोई-घर में बर्तन तथा सामान इस तरह सजा कर सफाई से रखना चाहिए कि देखते ही चित्त प्रसन्न हो जाय। उनका रखने का ढंग ऐसा हो कि आवश्य चीजें झट मिल जांय। वस्तुएँ रखने को मिट्टी, पत्थर, कांच, चीनी या धातु के बर्तन, बांस या तीलियों के बने टोकरे आदि का सुविधानुसार संग्रह होना चाहिए।

५—चूहे, चींटी, घुन, दीमक आदि भण्डार घर के दुश्मन होते हैं। इनसे सदा होशियार रहना चाहिये। गेहूँ में यदि उपलों की राख मिला दी जाय तो उसमें घुन नहीं लगेगा। रीठे की गुठली निकाल कर उसमें पारा भर कर रीठे का मुंह बन्द कर गेहूँ के ढेर में रखने से भी उसमें कीड़ा नहीं लगेगा। अमचूर इमली आदि यदि साल भर के लिये रक्खी जायँ तो उन्हें समय समय पर धूप देना जरूरी है। खास कर वर्षा ऋतु में इसकी बड़ी जरूरत है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

६—पाक विद्या में ईंधन भी एक खास वस्तु है। ईंधन का भोजन के स्वाद और गुणों पर भी बहुत प्रभाव पड़ता है। इसलिये भोजन के लिये उपले, ढाक या बबूल की लकड़ी या लकड़ी के कोयले उपयुक्त होते हैं। गैस के चूल्हों, मिट्टी के तैल के स्टोव तथा कुकर भी भोजन बनाने के काम आते हैं। बिजली के चूल्हे भी काम देते हैं, परन्तु उनका बहुत कम प्रचार हुआ है।

७—चूल्हा पाक-विद्या में प्रधान यन्त्र है। आजकल की बहुतसी पढ़ी-लिखी लड़कियों को चूल्हा बनाना नहीं आता। चूल्हे में गोबर-मिट्टी लगाते जब वे मिसरानी को देखती हैं तो नाक-भौं सिकोड़ती हैं। परन्तु चूल्हा बनाना अनाड़ी आदमी का काम नहीं। चूल्हा बनाने में इन बातों का ध्यान रखना चाहिए। (क) हवा का रुख बचा कर चूल्हा बनाना चाहिये क्योंकि हवा के रुख पर उसका मुख रहने से चूल्हा अच्छी तरह नहीं जलता। (ख) जमे हुए चूल्हे की अपेक्षा उठौवा चूल्हा अच्छा होता है। उसे हवा का रुख देख, जी चाहे जहां रक्खा जा सकता है। (ग) वह ऐसा बनाना चाहिए कि पकाने के पात्र के चारों ओर समान रूप से आग लगे।

रसोई कर चुकने पर चूल्हे को भली भाँति मिट्टी से पोत देना और उसकी राख आदि सब साफ कर देनी चाहिए। पोतने की मिट्टी में थोड़ा ताजा गोबर मिलाने से वह मजबूत रहता है।

कोयले का इस्तेमाल अंगीठी पर होता है। इसकी आंच तेज होने के कारण रसोई जल्द बनती है। पर स्वादिष्ट नहीं, क्योंकि धीमी आंच से ही रसोई में स्वाद बढ़ता है।

८—भिन्न-भिन्न पदार्थों को पकाने के लिए भिन्न-भिन्न प्रकार की आँच लगाने की आवश्यकता है। कोई चीज धीमी आँच पर पकती है कोई तेज आँच पर। किसी में प्रथम कड़ी आँच की जरूरत पड़ती है पीछे धीरे-धीरे कम करके अंगारों पर पात्र रख दिया जाता है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

कई पदार्थों को दम देकर पकाया जाता है। आँच लगाने में चतुराई यह है कि पदार्थ न कच्चा न रहे न जले, किन्तु ठीक पक जाय।

९—पकाने के लिए पात्र भी भिन्न-भिन्न प्रकार के होना चाहिए। खट्टी चीजें मिट्टी के पात्र में या कलई किये हुए ताँबे या पीतल के पात्रों में पकाई जानी चाहियें। बिना कलई किए धातु के पात्रों में भोजन विषाक्त होने का भय रहता है। मिट्टी के पात्र को एक बार से अधिक काम में न लाना चाहिए। सिर्फ दूध की हाँडी बहुत दिन चल सकती है। अन्य पात्रों को भली भाँति धो-मांज कर खूब स्वच्छ कर रखना चाहिए।

यदि मिट्टी के बर्तन को बारम्बार काम में लाना ही पड़े तो पाक हो चुकने पर उसे एक कपड़े से खूब रगड़ कर भीतरसे धो डालना चाहिये और पीछे मिट्टी पोत, आग पर सुखा कर खूंटी पर टाँग देना चाहिये। ऐसा यदि न किया जाय तो उसमें जीवाणु उत्पन्न होने का भय रहेगा और उसमें दुर्गन्ध आने लगेगी।

एल्युमिनियम का रिवाज गरीबों में बहुत चल गया है। जाहिरा तौर पर उसमें खट्टी चीजें बिगड़ती नहीं, पर वास्तव में खटाई में वह घुलने लगता है और उसका विष खाद्य पदार्थ में मिल जाता है।

१०—जल भी भोजन का मुख्य अंग है। स्वास्थ्य और जीवन का आधार बहुत अंश तक जल पर भी निर्भर है। स्वच्छ शीतल जल रक्त को शुद्ध करने वाला, आहार को पचाने में सहायक, उत्तम पसीना और मूत्र लाने वाला है। सदैव उत्तम जल में आहार पकाया जाना चाहिए। और उत्तम तो यह है कि आहार में उपयोग करने से प्रथम जल को भलीभाँति उबाल लिया जाय।

११—रसोई में जाने के लिए स्वच्छ शरीर और स्वच्छ वस्त्र का होना भी परम आवश्यक है। प्रायः स्त्रियाँ खास कर नौकरानी और रसोइये चीकट, घृणित और दुर्गन्धित कपड़े पहन कर रसोई में जाते हैं।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

जो धोती रसोई केलिए रक्खी होती है, वह महीनों में धुलती है। पंजाब में तो आम तौर पर यह रिवाज है कि स्त्रियाँ रसोई बना कर स्नान करती और स्वच्छ वस्त्र धारण करती हैं। यह सर्वथा अनुचित है, रसोई के लिये अत्यन्त स्वच्छ, श्वेत, धुले वस्त्र होने चाहिए। और अंगोछे आदि जो काम में लाये जाँय वे बिल्कुल धुले होने चाहिए।

१२—भोजन सदा नियत समय पर तैयार करना चाहिए। और देश, काल, जल, वायु और ऋतु का विचार कर तथा घर के लोगों की भिन्न-भिन्न रुचि का ध्यान करके साग-सब्जी तथा अन्य भाँति-भाँति के पाक अदल-बदल कर बनाने चाहिए। एक ही चीज नित्य खाने से चित्त ऊब आता है। दुपहर के भोजन में चटनी, अचार, छाछ या दही, नींबू अदरक, पापड़, सहायक के तौर पर खाना चाहिए। शाम केभोजन में एकाध मिष्ठान्न, रायता, या दूध मुख्य सहायक भोजन के तौर पर होना चाहिए।

१३—परोसना भी एक खास कला है। परोसना हर कोई नहीं जानता। साधारण चीजें भी परोसने की चतुराई से सुन्दर प्रतीत होती हैं। परोसनेमें सबसे प्रथम तो आसन और पात्रों तथा स्थान की स्वच्छता का विचार होना चाहिए। दूसरे, प्रत्येक पात्र में पृथक-पृथक खट्टे, मीठे, नमकीन, चरपरे पदार्थ परसने चाहिएँ। वे बिखरें नहीं, परस्पर मिलें भी नहीं, तीसरे, इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि किसे क्या चीज ज्यादा रुचिकर है।

चौथी बात यह विचारने योग्य है कि कौन कितना खाता है तथा क्या-क्या जिन्स कितनी-कितनी है। यह सभी बातें विचार कर सावधानी तथा प्रसन्न-चित्त से भोजन परसना चाहिए। परसने के समय इन बातों का ध्यान रखना चाहिए:—

(१) परोसनेवाले के वस्त्र साफ हों। (२) कपड़े सावधानी से ठीक कर लिये जाँय कि दोनों हाथ घिरने पर उड़ उड़ कर गड़बड़ न करें।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

(३) धीरज व बुद्धिमानी से सब चीजें सजा कर परोसी जायें। (४) कोई चीज हाथ से न परोसी जाय। (५) एक चीज का चम्मच दूसरी में न डाला जाय। (६) चम्मच अवश्य रख दी जाय। (७) परोसने के बाद सब की थाली में दृष्टि डाल कर देख लिया जाय कि कोई चीज कहीं रह तो नहीं गई। (८) परोसने के बाद ऐसे स्थान पर खड़ा रहे कि सब पर पूर्ण दृष्टि रहे। (९) इस बात का पूरा ध्यान रक्खे कि न तो कोई भूखा ही उठे और न कोई जिन्स खराब ही हो। सबसे अधिक सावधानी बालकों की होनी चाहिए। (१०) हाथ धुलाते समय छींटे न पड़ें, तथा गन्दगी न बिखरे इसका ध्यान रखना चाहिए।

भोजन में ६ रस होते हैं—[१] खट्टा [२] मीठा [३] नमकीन [४] चरपरा [५] कडुआ [६] कसैला।

खट्टे का पाक खट्टा, मीठे और नमकीन का मीठा, और खारा चरपरे का चरपरा, कडुए और कसैले का कडुआ होता है। भोजन में प्रथम मीठा, फिर नमकीन, पीछे चरपरा, इसके बाद कडुआ और कसैला भोजन करना चाहिए। प्रकार की दृष्टि से भी खाद्य-पदार्थ ६ प्रकार के हैं—१ पेय जैसे दूध। २ लेह्य-जैसे चटनी। ३ चूष्य-जैसे आम आदि। ४ चव्य जैसे रोटी आदि। ५ भक्ष्य-हलुवा आदि। ६ भोज्य-चावल, खीर आदि। समस्त रस और पदार्थ इन्हीं के अन्तर्गत हैं।

रसोई की तैयारी

रसोई बनाने में हाथ डालने से पहिले सब आवश्यक सामग्री जुटा लेनी चाहिए। सबसे प्रथम यह बात देखनी चाहिए कि किस प्रकार की रसोई बनानी है। पक्की, कच्ची या फलाहार। फिर उसकी सब जिन्स, जितनी आवश्यक हो जुटा लेनी चाहिए। यदि कच्ची रसोई बनानी है तो फी आदमी के हिसाब से डेढ़ छटाक दाल, डेढ़ पाव आटा, एक छ० तरकारी, एक छ० घी, एक छ० चीनी, एक छ० चावल लेना चाहिए। पक्की रसोई का भी अनुमान ऐसा ही रहना चाहिए।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

इसके बाद इस बात पर विचार करना चाहिए कि क्या-क्या मसाले दर्कार होंगे। उन सबको निकाल कर तश्तरी में सजा लेना चाहिए। बाजार से आने वाली चीजों को मंगा कर साफ कर पास रख लेना चाहिए, भिन्न-भिन्न प्रकार के बर्तन भी आवश्यकतानुसार संग्रह कर लेने चाहिये, यदि ऐसा न किया जायगा तो बड़ी गड़बड़ होगी। जल्दी में कोई चीज ढूंढनी पड़ेगी और कोई चीज बाजार से दौड़ कर लानी होगी। नतीजा यह होगा कि रसोई भी अच्छी न बनेगी और परेशानी भी काफी बढ़ेगी। इसलिये सब चीजों को यथाक्रम पास रख लेना चाहिये। एक बड़ी बालटी में साफ जल और एक लोटा भी पास रखना चाहिये। इसके बाद सब चीजों पर एक दृष्टि डाल कर देख लेना चाहिये कि कुछ कोर-कसर तो नहीं रह गई। जो मसाले पीसने हों उन्हें पीस कर तैयार कर लेना चाहिए। यदि कच्ची रसोई बनाना है तो पहले दाल, फिर साग-भाजी, फिर चावल और सबके पीछे रोटी बनानी चाहिए जिससे गर्मागर्म भोजन सबको मिल जाय।

पक्की रसोई बनाने में प्रथम मिष्टान्न, फिर साग-सब्जी और तब पूरी आदि बनाना चाहिए।

भोजन कराने का क्रम

प्रथम बालकों को, २-दुलहिन को, ३-बूढ़ों को ४ गर्भिणी को ५-रोगी को, ६-अतिथि को, ७-सेवक को, ८-पति को, अन्त में स्वयं भोजन करना चाहिए।

भोजन का उपयोग

मोटी दृष्टि से यह कहा जा सकता है कि भोजन से पेट भरता है चाहे भी जैसे पेट भरना चाहिए। अनेकों प्रकार के खाद्य-पदार्थ शाक दाल, रोटी, चावल, कढ़ी, पूरी आदि मनुष्य बहुत करके अपनी रुचि और स्वाद के कारण बनवाते और खाते रहते हैं।

परन्तु भोजन पेट भरने की वस्तु नहीं, बल्कि शरीर की रक्षा और

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

पालन करने की वस्तु है। इसलिए भिन्न-भिन्न प्रकार के कार्य करने वाले मनुष्यों का भोजन भी भिन्न-भिन्न होना चाहिए। कुछ मनुष्य शारीरिक परिश्रम करते हैं जैसे मजदूर, सिपाही, किसान, कुछ लोग मानसिक परिश्रम करते हैं जैसे--वकील, जज, वैद्य, डाक्टर आदि और कुछ मानसिक और शारीरिक दोनों परिश्रम करते हैं--जैसे खाती, सुनार, कारीगर, इन सबके भोजन इस प्रकार के होने चाहिये कि प्रत्येक की जो शक्ति व्यय होती है वह शक्ति फिर प्राप्त हो जाय। कौन वस्तु दिमागी शक्ति बढ़ाती है और कौन शारीरिक, यह बात जानना प्रत्येक बुद्धिमान के लिये आवश्यक है।

केवल व्यवसाय की दृष्टि से ही नहीं बल्कि शरीर की शक्ति और प्रकृति के आधार पर भी भोजन का निर्णय करना चाहिए। इसके सिवा देश-काल के ख्याल से भी भोजन भिन्न-भिन्न होने चाहिए। सरदी, गरमी और वर्षा में यद्यपि मौसमी फल और शाक आदि कुदरती तौर पर मनुष्य को ठीक रास्ते पर रखते हैं, परन्तु फिर भी मनुष्य कुऋतु के फलों और तरकारियों पर बहुत ही रुचि रखते हैं। देशों की दशा भी भिन्न-भिन्न है। गुजरात, बंगाल, दक्षिण, बम्बई, पंजाब, यू० पी० आदि प्रदेशों में रहने वालों के भोजन भिन्न-भिन्न प्रकार के होते हैं--परन्तु इन देशों में रोजगार धन्धे के लिए रहने वाले दूसरे प्रान्त के लोग--उस देश की जलवायु की पर्वाह न करके अपने ही देश का अभ्यस्त भोजन करते हैं, इसीलिये रोगों के शिकार बनते हैं। उदाहरण के लिए कलकत्ता और बम्बई को लीजिये, यहां की हवा तर और गर्म है। यहां पाचन शक्ति कम हो जाती है। बम्बई का पानी लग जाना प्रायः प्रसिद्ध है। वहां के मूल-निवासी और गुजराती, मराठे तथा बंगाली लोग चावल साग आदि सुपाच्य आहार लेते हैं, परन्तु मारवाडी, जो खुश्क देश में बहुत-सा घी दाल में डाल कर खाने के अभ्यासी हैं; बम्बई-कलकत्ते में भी उसी तरह ज्यादा घी खाते रहते हैं। यू० पी० और पंजाब वाले उर्द

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

की दाल नहीं छोडते। इसका परिणाम यह होता है कि ये लोग मन्दाग्नि मेद-वृद्धि आदि रोगों में फंस जाते हैं।

इसके लिये आवश्यक है कि देश, काल, ऋतु, शरीर, प्रकृति और व्यवसाय के आधार पर भिन्न-भिन्न प्रकार का भोजन होना चाहिये। नीचे हम कुछ भोजनों के प्रयोग देते हैं, आशा है इससे पाठक पूर्ण लाभ उठावेंगे।

मजदूरों के योग्य भोजन १--चावल ८ छ०। दाल २ छ०। घी, तैल या बिनोले का तैल २॥ तो०। शाक ३ छ०।

२--दाल २॥ छ०, ज्वार का आटा १० छ०, तैल, घी २ तो०, शाक ३ छ०।

ये दोनों प्रयोग दिमागी काम करने वाले मनुष्य के योग्य नहीं। इन भोजनों में पोषक-तत्व का अनुमान ४ तोला, शर्करा ३५ तोला और चिकनाई २॥ तोला है। चिकनाई कम है, पर उसका काम शर्करा से चल जायगा।

कारीगरों के योग्य भोजन--चावल ७ छ०, दाल १ छ०, दूध ८ छ०, घी २॥ तो०, शाक २ छ०, चीनी १॥ छ०, इसमें चिकनाई कम है पर उसका काम शर्करा से चल जायगा।

बढ़िया कारीगरों का भोजन--चावल २ छ०। गेहूँ का आटा १ पाव। दाल २ छ०। दूध ८ छ०। घी २॥ तो०। शाक ३ छ०। इसमें पोषक-तत्व का अनुमान ५ तो०, स्नेह ४ तो०, और शर्करा २५ तो० है।

विद्यार्थियों के काम का भोजन १--चावल २ छ०, गेहूँ का आटा १ पाव, दूध ३ पाव, दाल १॥ छ०, घी १ छ०, शकर १ छ०, और शाक जितना चाहो।

२--गेहूँ का दलिया २ छ०, दाल १॥ छ०, आटा जौ का ३ छ०, दूध ८ छ०, घी १ छ०, फल और शाक ४ छ०।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

(२) दूध १ सेर, डबलरोटी १ नग खिचड़ी ३ छ०, घी १ छ० शकर १ छ०। इन भोजनों में पोषक-तत्त्व, चिकनाई-तत्व और शर्करा काफी है। अनुमानतः ६ तो० पोषक-तत्व, ८ तो० स्नेह और ३० तो शर्करा है।

दुकानदारों, व्यापारियों आदि का भोजन---गेहूँ का आटा ५ छ०, दाल १॥ छ०, दूध २ पाव, घी १॥ छ०, शकर १ छ०। शाक यथेच्छ। इसमें पोषक-तत्व ८ तो० शर्करा २२ तो० है।

चिकित्सक, सम्पादक और उच्च राजकर्मचारियों के योग्य भोजन--- गेहूँ का आटा ४ छ०, चने का आटा १ छ०, चावल का आटा २ छ० दूध ३ पाव, घी २ छ०, शकर १ छ० और शाक यथेष्ठ। इस खूराक में पोषक-तत्व ८ तोला चिकनाई १० तो० और शर्करा ३५ तो० है।

पढ़ने लिखने वालों को दूध-दही, मलाई, घृत आदि अधिक खाना चाहिए। शारीरिक परिश्रम करने वालों को चावल, शकर आदि अधिक खाना चाहिए। १ तोला घी खाने से जितनी शक्ति मिलती है उतनी शक्ति $\frac{1}{2}$ छ० शकर खाने से मिल जाती है। हर हालत में चिक-नाई से जो शक्ति शरीर को मिलती है उससे दुगनी शक्ति शकर से प्राप्त होती है। किन्तु आमाशय पर दुगना बोझ पड़ जाता है। दिमागी काम करने वालों को यथा-सम्भव अधिक भारी वस्तु खाकर पेट को भारी नहीं कर लेना चाहिए। कुंवारे तथा ब्रह्मचारियों को केवल दो बार भोजन करना और सुबह शाम १॥ पाव दूध पीना चाहिए।

शाक-सब्जी के गुण

पत्ते, फूल, फल, नाल, (डंडी) कंद, और संस्वेदज इस प्रकार छः प्रकार के शाक होते हैं। इन में पहले की अपेक्षा दूसरा भारी है।

सब प्रकार के शाक आम तौर से मल को निकालने वाले भारी, रूखे, मल को अधिक बनाने वाले और वायु को निकालने वाले होते हैं।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

अति मात्रा में यदि शाक खाये जावेंगे तो वे हड्डियों तथा नेत्रों को कमजोर करेंगे। वर्ण, वीर्य, तथा बुद्धि को क्षीण करेंगे, बालों को सफेद करेंगे, स्मरण-शक्ति का नाश करेंगे। खास कर बसंत में शाकों में अधिक दोष हो जाता है इसलिए बसंत में हरे शाक कम खाने चाहिए।

जैसा कि ऊपर कहा गया है कि तमाम शाक नेत्रों को हानि करते हैं---परन्तु पोई, बथुआ, चौलाई ये शाक हितकारी हैं।

बथुए का शाक---

बथुआ दो प्रकार का होता है। दोनों प्रकार का बथुआ मधुर, पाक में चरपरा, अग्नि को तेज करने वाला, पाचक रुचिकारक, हल्का और दस्तावर है। तिल्ली, रक्तपित्त, बवासीर, पेट के कीड़ों को नष्ट करता है। नेत्र रोगों में फायदेमन्द है। कफ की बीमारी वालों को सदा खाना चाहिए। लाल बथुआ इससे भी उत्तम है।

पोई का शाक---

ठण्डा, चिकना, कफ कारक, वात तथा पित्त को नष्ट करने वाला, रुचि बढ़ाने वाला, लसदार, आलस्य और नींद लानेवाला, वीर्य-वर्द्धक तथा पथ्य है। लाल पोई, बड़ी पोई, और मूल पोई के गुण भी इसीके समान है।

चौलाई

हल्की, शीतल, रूखी, मल-मूत्र को लाने वाली, रुचिकारक, अग्नि-प्रदीपक, विषनाशक और खून की खराबी में फायदेमन्द है। बवासीर को लाभ पहुँचाती है।

पालक---

पालक वातकारक, ठण्डी, कफकारक, दस्तावर, भारी, मद, श्वास, पित्त, खून की गर्मी इन्हें दूर करती है। ज्वर में पथ्य है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

ल्हेसुआ—

अग्नि को बढ़ाने वाला, कुछ कसैला, हलका, रोचक और रुचिकारक है।

नाड़ी शाक—

दस्तावर, रुचिकारी, वातकारक, कफनाशक, सूजन को दूर करने वाला, बलदायक, ठण्डा और रक्तपित्त-नाशक है।

कुलफा—

रूखा, भारी, वात-कफ-नाशक, खारी, अग्नि प्रदीपक और खट्टा है। बवासीर, मन्दाग्नि तथा जहर को नाश करता है। बड़ा कुल्फा दस्तावर, सूजन और आँखों की बीमारी में बहुत फायदेमन्द है। हकलाना, जख्म, वायुगोला, श्वास और खांसी तथा प्रमेह को बहुत फायदा पहुँचाता है।

सोया—

गर्म, मधुर, गुल्म-नाशक, शूल-निवारक, वात-नाशक, दीपन, पथ्य और रुचिकारी है।

मेथी का शाक—

कड़ुआ, वात नाशक, रुचिकारक, अग्नि बढ़ाने वाला और कुछ गर्म है।

चने का शाक—

रुचिकारक, देर में हजम होनेवाला, कफ कारक, वातकारक, खट्टा, दांतों की सूजन को बहुत मुफीद है।

सरसों का शाक—

चरपरा, मूत्र और मल को निकालने वाला, भारी, पाक में खट्टा, जलन पैदा करने वाला, गर्म, रूखा और तेज है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

केले के फूल का शाक--

मधुर, कसैला, भारी, ठण्डा, वात पित्त और क्षय को दूर करने वाला है ।

सेमल के फूल का शाक—

घृत और सेन्धा नमक डाल कर बनाया गया—भयंकर प्रदर को फायदा करता है ।

पेठे का शाक--

(सफेद) पुष्टिकारक, वीर्य वर्द्धक और भारी है । पित्त, रक्त विकार तथा वायु को नष्ट करता है । कच्चा पेठा पित्त-नाशक और ठंडा है । अधपका-कफकारक, पूरा पका हुआ खारी, अग्नि-दीपक, कुछ ठंडा, पेशाब लाकर मसाने को साफ करने वाला तथा मृगी और पागलपन को दूर करने वाला है । सुजाक, पेशाब की बीमारियाँ, पथरी, प्यास को फायदे-मन्द है । थकावट दूर करनेवाला, अरुचि को हरने वाला तथा दिल को ताकत देने वाला है ।

काशीफल--

भारी, पित्त पैदा करने वाला, अग्नि मन्द करने वाला, मीठा तथा वायु को पैदा करने वाला है ।

घीया कद्दू—

हृदय को हितकारी, पित्त-नाशक, कफ-नाशक, भारी, वीर्य-वर्द्धक और रुचिकारी है ।

करेला—

दस्तावर, हलका और कड़वा है । ज्वर, कफ, खून-खराबी, पांडुरोग और प्रमेह तथा कीड़ों को नष्ट करता है, पित्त उत्पन्न करता है ।

चचेड़ा—

तपेदिक के रोगी को अत्यन्त फायदेमन्द है

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

घीया तोरई—

चिकनी है, रक्त, पित्त तथा वायु को नष्ट करती है। घाव को भरने वाली है। ज्वर में पथ्य है!

तोरई—

ठंडी, मधुर, कफ-कारक, वात-कारक, पित्त-नाशक और अग्नि-प्रदीपक है। स्वास, खांसी, ज्वर और पेट के कीड़ों को नष्ट करती है। सब शाकों में श्रेष्ठ है।

परवल—

कड़ुआ, गरम, कुछ दस्तावर, पित्त, कफ, खाज, कोढ़, रक्त-विकार, ज्वर और दाह के लिए अति उत्तम है। आँखों की बीमारियों में खास फायदेमन्द है। पेट के कीड़ों को मारता है। त्रिदोष नाशक है। यह शाक पुराने ज्वर पर खास पथ्य है।

सेम—

बादी, रुचिकारक, कसैली, मुख और कण्ठ को शुद्ध करने वाली, अग्नि-प्रदीपक, और कफ-नाशक है।

सैजन की फली—

स्वादिष्ट, कसैली, कफ-पित्त को दूर करने वाली, शूल, कोढ़, क्षय, श्वास, गुल्म को हरने वाली तथा अग्नि को अत्यन्त दीपन करने वाली है।

भिण्डी—

रुचिकारक, भारी, बादी, वीर्य-वर्द्धक, कफ और बल-वर्द्धक है। खांसी, मन्दाग्नि, और पीनस रोग में हानिकारक है।

बैंगन—

तेज, गर्म, अग्नि-प्रदीपक, ज्वर और कफ को नाश करने वाला है। छोटा बैंगन पित्त-नाशक है, बड़ा पित्त उत्पन्न करता है। बैंगन का

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

भुरता कुछ पित्त-कारक; हल्का और अग्नि को दीपन करने वाला है। तेल में पकाया बैंगन पुष्टिकर है। सफेद बैंगन बवासीर के लिये खास तौर पर मुफीद है; लम्बा बैंगन गुणों में अच्छा होता है।

ग्वार की फली--

रूखी; बादी; भारी; दस्तावर; और अग्नि प्रदीपक है।

टिन्डे टेंढस--

दस्तावर, बहुत ठण्डे, वात-कारक, रूखे, मूत्र-वर्द्धक, पथरी रोग को नाश करने वाले हैं।

जमीकन्द--

हाजमे को बढ़ाने वाला, रूखा, कसैला, पचने वाला, चरचरा और हल्का है। बवासीर के लिये खास तौर पर फायदेमन्द है। तिल्ली और गोले की बीमारी में भी फायदा करता है। दाद, खून-खराबी, कोढ़ इन में मुफीद है।

रतालू--

ठण्डा, थकान को मिटाने वाला, पित्त-नाशक, बल, वीर्य-वर्द्धक, पुष्टिकारक और भारी है। सूजाक वाले को फायदा करेगा।

अरवी--

कब्ज करने वाली, चिकनी, भारी, बात और कफ उत्पन्न करने वाली है। तेल में पकाने से रुचिकारी हो जाती है।

मूली--

छोटी मूली चरपरी, गरम, रुचिकारक,हल्की, पाचक, त्रिदोष नाशक स्वर को उत्तम करने वाली, ज्वर, श्वास, नाक, कण्ठ और नेत्रों के रोगों को नाश करती है। बडी मूली रूखी, गर्म, भारी और त्रिदोष उत्पन्न करती है। सूखी मूली खास तौर से सूजन को फायदेमन्द है। मूली की

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

फली [सांगरी] कफ, वात-नाशक है। कच्ची मूत्रदोष, बवासीर गुल्म, क्षय, श्वास, खांसी, नाभि-शूल, अफारा, जुकाम, [पुराना] और जरक इनको फायदा करती है। पुरानी मूली गर्म है। शोष दाह, पित्त, खून-खराबी पैदा करती है। भोजन से पहले खाई हुई मूली पित्त को कुपित कर दाह उत्पन्न करती है। भोजन के बाद खाई हुई कफ बढ़ाती है, पाचन करती है।

गाजर--

हलकी, कुछ काबिज, उत्तेजक बवासीर, रक्तपित्त, संग्रहणी का नाश करती है। पेट के कीड़े मारती है।

आलू--

भारी, विष्टम्भी, मलकारक, मूत्रकारक, बल, वीर्य, और अग्निवर्द्धक है।

फलों और मेवों के गुण

आम--

आम की कच्ची केरियाँ कसैली, खट्टी, रुचिकारक, वात तथा पित्त करने वाली हैं। बडा, कच्चा आम जिसमें जाली पड गई हो—खट्टा, रूखा और त्रिदोष तथा रक्त-विकार को करने वाला है। डाल का पका आम मधुर, स्निग्ध, पुष्टिकारक, रुचिकारी, वायु नाशक, हृदय के लिये हित-कारी, भारी, मलरोधक, प्रमेह-नाशक, शीतल, वर्ण को उज्ज्वल करने वाला तथा जख्म, कफ और खून की बीमारियों को दूर करने वाला है। पाल का आम गर्म होता है। चूस कर खाया हुआ आम हलका, वीर्य-वर्द्धक, रुचि-वर्द्धक शीतल और वात, पित्त-नाशक तथा दस्तावर है। चाकू से काट कर खाया हुआ आम पचने में भारी; धातु और बल को बढ़ाने वाला, तथा वातनाशक है। आम का रस बलदायक, भारी, वात-नाशक, दस्तावर, हृदय को अप्रिय और कफ-वर्द्धक, और अत्यन्त पुष्टि-

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

कारक है। दूध के साथ खाया हुआ आम, वात, पित्त-नाशक, रुचिकारी, पुष्टिकर, बल-वीर्य-वर्द्धक, भारी और मधुर है। आम का रस शहद के साथ मिला कर पिया जाय तो तपेदिक को मुफीद है। ज्यादा आम खाने से मन्दाग्नि, विषम ज्वर, रक्तविकार, कब्ज और नेत्ररोग उत्पन्न हो जाता है। खट्टे आम हानि करते हैं। ज्यादा आम खाने से नुकसान हो तो सोंठ की फंकी पानी के साथ लेना चाहिये।

कटहल--

पक्का कटहल ठण्डा, स्निग्ध, पित्त-नाशक, वात-नाशक, तृप्तिदायक, पुष्टिकारक, मांस को बढ़ाने वाला, अत्यन्त कफ कारक, बलदायक, वीर्य वर्द्धक, जख्म और फोड़े को फायदा करने वाला है। कटहलका कच्चा फल कब्ज करने वाला, वायु उत्पन्न करने वाला, कसैला, भारी, दाहकारक और कफ तथा चर्बी को बढ़ाने वाला है।

केला--

केला मीठा, शीतल, काबिज, दाह, जख्म और क्षय को नष्ट करता है। पक्का केला शीतल, वीर्य-वर्द्धक, पुष्टिकर, मांस वर्द्धक क्षुधा, तृषा, नेत्ररोग तथा प्रमेह को नष्ट करता है। छोटे केले पचने में हल्के होते हैं। कच्ची केले की फली काबिज, ठण्डी, कसैली, पचनेमें भारी और वायु तथा कफ पैदा करने वाली होती है।

बिजौरा पक्का--

शरीर को सुन्दर करने वाला, हृदय को हितकारी, बलकारक और पुष्टिकर है। शूल, अजीर्ण, अफारा, खांसी, मन्दाग्नि, सूजन और अरुचि को नष्ट करता है। बिजौरे की केसर बुद्धिवर्द्धक, काबिज, रुचिकारक- शराब की बीमारियाँ, पागलपन, खुश्की और उल्टी को रोकती है। बिजौरे के बीज गर्भदायक, भारी, गर्म, दीपन और बलवर्द्धक हैं। वर्षा ऋतु में सैन्धा नमक के साथ, शरद ऋतु में मिश्री के साथ, हेमन्त में नमक, हींग

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

अदरख और मिर्च के साथ, शिशिर और बसन्त में सरसों के तेल के साथ तथा ग्रीष्म में गुड़ के साथ सेवन करना चाहिए।

नारंगी—

अग्निवर्द्धक, रुचिवर्द्धक, हृदय को हितकारी, थकान और शूल को नाश करने वाली है। खट्टी नारंगी, बहुत गर्म, दुर्जर और दस्तावर है।

कचरी—

कच्ची कचरी अग्निवर्द्धक, है। पक्की गर्म और पित्त-कारक है। सूखी कचरी, रूक्ष, कफ-नाशक, अरुचिकारक है। जड़ता नाशक, रोचक और दीपन है। सैन्ध कचरी जुकाम को फायदा करती है।

खरबूजा....

मूत्र लाने वाला, बलदायक, दस्तावर, चिकना, ठण्डा और वीर्य-वर्द्धक है। खट्टा खरबूजा पेशाब में जलन पैदा करता है।

तरबूजा—

काबिज, ठण्डा, भारी और दृष्टि का नाश करने वाला है। प्यास दाह, थकान को दूर करता और वीर्य को पुष्ट करता है।

खीरा—

रुचिकारक, मधुर, शीतल, भारी तथा भरम को दूर करने वाला है।

कैथ—

कच्चा कैथ काबिज, कसैला, हल्का और पक्का कैथ भारी, प्यास, हिचकी तथा वात, पित्त को नष्ट करता है।

बेर—

पका हुआ बड़ा और मीठा बेर ठण्ढा, दस्तावर, भारी, वीर्यवर्द्धक और पुष्टिकारक है। पित्त, दाह, रुधिर विकार तथा प्यास को नष्ट करता

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

है। पका हुआ छोटा बेर और दूसरे कच्चे बेर पित्त-वर्द्धक और कफ-वर्द्धक हैं।

खजूर—

दाह-नाशक, रक्त, पित्त-नाशक, शीतल, श्वास, कफ, श्रम नाशक पुष्टिदाता, मन्दाग्नि कारक, और बल-वीर्य-वर्द्धक है।

पिण्ड खजूर—

भ्रान्ति, दाह, मूर्च्छा और रक्त-विकार के लिये बहुत उत्तम है।

जामुन—

भारी, काबिज, कसैली, स्वादिष्ट, शीतल, मन्दाग्नि करने वाली रूखी और वादी है।

नाशपाती—

धातुवर्द्धक, मीठी, भारी, रुचिकारी और त्रिदोष नाशक है।

चकोतरा—

स्वादिष्ट, रुचिकारक, रक्त, पित्त, क्षय, श्वास, हिचकी और भ्रम को नाश करता है।

नीबू—

पथ्य, पाचक, रोचक, अग्निवर्द्धक, वर्ण को सुन्दर बनाने वाला, तृप्तिकारी और पित्त को नाश करने वाला है। कागजी नीबू हलका होता है।

मीठा नीबू—

भारी, वात, पित्त, सर्पविष, मूर्च्छा, दाह, वमन, शोथ, प्यास को नष्ट करने वाला है।

अंगूर—

दस्तावर, ठंडा, नेत्रों को हितकारी, पौष्टिक, शरीर को बनाने वाला

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

खून पैदा करने वाला, स्वर को उत्तम बनाने वाला, कोठे में वायु पैदा करने वाला है। प्यास, ज्वर, श्वास, कमलवायु, मूत्रकृच्छ्र, मोह और दाह तथा मदात्यय रोग को नष्ट करता है।

मुनक्का—

चिकनी, वीर्यवर्द्धक, ठण्डी, दस्तावर, बलवर्द्धक, तथा क्षत-क्षीण, वात और रक्तपित्त का नाश करने वाली है। हृदय को हितकारी है, वायु का अनुलोमन करती है।

किशमिश—

वीर्यवर्द्धक, रुचिप्रद, खट्टी, श्वास, ज्वर, दाह, स्वरभेद को दूर करती है।

कमरख—

तीक्ष्ण, गरम, पचने में चरपरी, खट्टी और पित्तकारी है।

शरीफा—

तृप्तिजनक, शीतल, हृदय को हितकारी, बल और मांस को बढ़ाने वाला तथा दाह नाशक है।

अनन्नास—

कच्चा अनन्नास रुचिकारक, हृदय को हितकारी, भारी, कफ और पित्तकारी है। पक्का रक्त विकार को दूर करता है।

अंजीर—

बहुत ठण्डा, तत्काल रक्त पित्तशामक, पित्त और सिर की बीमारियों में पथ्य है। कोढ़ में मुफीद है।

बादाम—

दस्तावर, गर्म, भारी, कफकर्ता, वीर्यवर्धक, पौष्टिक और मस्तिष्क का बल बढ़ाने वाला है। बादाम का तेल गर्म, दस्तावर, बाजीकरण, हल्का

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

मस्तक रोग, और दाद नाशक है। मालिश से सौंदर्य और लावण्य उत्पन्न करता है। प्रमेह कारक और शीतल है।

अखरोट–

गरम, बलवीर्य और मांस बढ़ाने वाला है।

मूंगफली–

बादी, क़ाबिज़ और गर्म है।

पिस्ता–

भारी, वीर्यवर्धक, गर्म, दस्तावर तथा रक्तशोधक है।

काजू––

गर्म, वीर्यवर्धक, गुल्म, कफ, उदर रोग, ज्वर, कृमि, घाव, कोढ़ और बवासीर में मुफीद है।

छुहारे—

गर्म, क़ाबिज़, शीतल और अत्यन्त पुष्टिकर हैं।

चिलगोजे—

गर्म और अत्यन्त कामशक्ति वर्धक हैं।

मखाने––

पुष्टीकारी और शीतल हैं।

खिरनी––

ठण्डी, अम्लपाकी, मलरोधक, वीर्यवर्धक, मांसवर्धक, त्रिदोष, मद, मूर्छा, दाह और रक्तपित्त को दूर करने वाली है।

फ़ालसा––

क़ाबिज़, ठण्डा, हृदय को प्रिय, पित्त, दाह रक्तविकार, ज्वर, क्षय तथा वायु को नष्ट करता है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

शहतूत—

भारी, स्वादिष्ट, शीतल, वातपित्त नाशक है।

कच्चा शहतूत—

खट्टा, भारी, दस्तावर, गर्म और रक्तपित्त करने वाला है।

प्रायः सभी शाकों में काष्ठौज होता है इसलिए शाकों को पकाकर खाना ही उत्तम है। बथुआ, मेथी, सोया इत्यादि हरे शाकों में कई प्रकार के उड़ने वाले तैल होते हैं। इसी कारण इन शाकों में अधिक गन्ध होती है। यद्यपि शाकों में पौष्टिक पदार्थ बहुत कम होते हैं तथापि शाक भोजन में अवश्य होने चाहिये; क्योंकि इनमें कई प्रकार के लवण होते हैं जो तन्दुरुस्ती के लिए बहुत आवश्यक हैं। सोया, कुल्फी, पालक, तोरई, परवल, घीया, कद्दू रोगी के लिए पथ्य हैं।

गाजर का हलुआ अत्यन्त स्वादिष्ट और पुष्टिकर होता है। मूली चाहे कच्ची हो या पकाई हुई बवासीर के लिए बहुत ही मुफीद है। इसी प्रकार जमीकन्द भी बवासीर के लिए नायाब है। प्याज अत्यन्त कामोत्तेजक, पाचक तथा हैजे की अनमोल दवा है। क्षय के रोग में लहसुन बहुत फायदेमन्द है। खाने और लगाने दोनों रीति से काम में लाया जा सकता है। खासकर ग्रन्थिक्षय और हड्डी के क्षय में इसका इस्तेमाल करना चाहिए। गठिया वात और लकुवे की बीमारी में भी लहसुन बहुत गुणकारी है।

जब किसी कमजोर रोगी को दूध या और कोई भारी खुराक देना उचित नहीं हो तब शाकों का पतला झोल बनाकर देना बहुत गुणकारी होता है। इस काम के लिए तोरई, आलू, मूली, लौकी, सलगम अति उत्तम है।

मीठे फलों में कर्बोज अधिकतर शर्करा के रूप में पाया जाता है। सब फलों में २ से १०० तक काष्ठौज होता है। आधी छटाँक नीबू के रस

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

में २।। माशा साइट्रिक एसिड होता है। खट्टे फलों में किसी न किसी प्रकार का एसिड होता ही है। आम में गिलेक, साइट्रिक टारटरिक और मालेक एसिड पाये जाते हैं।

मेवों या सूखे फलों में कार्बोज कर्बोज की शकल में होता हैं। सेव, पथरी, मसाने के रोग, हृद्‌रोग में बहुत ही फायदेमन्द है। इसमें फासफरस का भाग अधिक होता है, इसलिए यह शक्तिवर्धक भी है।

अंजीर और अंगूर बड़े अच्छे मुलैयन हैं। जिन्हें पुरानी दस्त या कब्ज की शिकायत हो उन्हें निरन्तर ये फल खाने का अभ्यास रखना चाहिए। जरूर शिकायत मिट जायगी। मुनक्का खास तौर पर मुलैयन है।

अंगूर, संतरा और अनार कड़वी दवा पीने के बाद मुंह का जायका सुधारने के लिए बहुत बढ़िया चीजें हैं।

अनार का रस बदहजमी और पतले दस्तों के लिए नायाब चीजें है। परन्तु खाँसी, सर्दी और जुखाम में हानिकर है। नीबू गठिया और जिगर की बीमारी में उत्कृष्ट है। मलेरिया बुखार में बहुत लाभ कारी है। मुंह का स्वाद ठीक करने में बहुत उत्तम है।

पके आम दस्तावर और शक्ति वर्धक हैं। आम का पना नमक, जीरा और काली मिर्च मिलाकर पीने से आधासीसी में बहुत फायदा पहुँचाता है।

पका बेल संग्रहणी और पेचिश को फायदा करता है। गोला बहुमूत्र रोग में खास तौर पर गिजा के रूप में लिया जा सकता है। साबूदाना और अरारोट में पोषक तत्व और लवण बहुत कम होता है।

मसालों में हल्दी, काली व लाल मिर्च, धनिया, जीरा आदि में किसी न किसी प्रकार के उड़ने वाले तैल रहते हैं। उसी की उसमें गन्ध रहती है। ये तैल गुणकारी होते हैं।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

फलों का महत्व

जीवन के साथ फलों का कैसा गहरा सम्बन्ध है इस बात को विचारना चाहिए। सृष्टि के आदि काल में जब इस भड़कीली सभ्यता का विकास नहीं हुआ था, और शान्त स्वभाव मुनि लोग केवल फल आहार करके ही स्वाभाविक जीवन व्यतीत करते थे। तब जीवन कैसे स्वस्थ आनन्दमय और सरल थे। मस्तिष्क कैसे मेधावी थे। जगत के ज्ञान के आदि देवता वेद, गूढ़, दर्शन, शास्त्र और गम्भीर उपनिषद उन फलाहारी तपस्वियों के स्वच्छ मस्तिष्क उपज थी। रोग, शोक, अल्पायु, दौर्बल्य, चिन्ता क्रोध, भय, तमोगुण का चिन्ह भी तब नहीं था। मनोरम तपोवनों में ऋषिगण ऊषा की मोहक लाली में कुशा के आसन पर बैठ कर सूर्य पर दृष्टि दिये पवित्र साम गान करते थे। फलाहार करके ही वे अनन्त भविष्य के मानव पुत्रों के लिये अध्यात्म विज्ञान का खजाना इकट्ठा करते रहते थे। कैसे पुण्यमय थे वे दिन जिनकी स्मृति भी आज पवित्र प्रतीत होती है। सभ्यता के उदय के साथ ही मनुष्य के खानपान और रहन सहन में चटक मटक आती गई और बनावट इन्द्रियों के भोगों में फंसकर मनुष्य अनेक प्रकार से विषय लोलुप हुआ। परिणाम यह हुआ कि रोग, शोक, अल्पायु और वेदना मनुष्य की तकदीर में लिखी गई। छोटे छोटे पक्षियों को देखो कितने फुरतीले और चैतन्य मय रहते हैं। कच्चे ज्वार, बाजरे और चने के दाने बड़ी सरलता से खा और पचा जाते हैं। घोड़े, गधे, खच्चर और दूसरे परिश्रमी जानवरों की ओर निगाह डालो उनके शरीर कैसे बलिष्ट और नीरोग हैं। संसार के सुख में जितना भोग भोगने की मनुष्य उन्हें स्वतन्त्रता देता है, उसी में वे कितना आनन्द प्राप्त करते हैं। बच्चों के पैदा होने में स्त्रियों को कितना कष्ट होता है और उनमें कितनी मर जातीं या अपाहिज हो जाती हैं। उनकी दुःखमय अवस्था का जब पशु पक्षियों की प्रसव वेदना की सरलता से मुकाबिला किया जाता है तब मनुष्यों के भाग्यों पर शोक होता है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

खुराक को सड़ाकर सुखाकर या पका कर खाना वास्तव में एक राक्षसी पद्धति है। यह जीवन के लिए घातक है और आत्मा के लिए भी विष है। प्राचीन ऋषिगण यह बात जानते थे और पश्चिम के वैज्ञानिक पण्डितों ने भी अब इसे जाना है। आज युरोप और अमेरिका में लाखों मनुष्य सादे जीवन और फलाहार पर दिन व्यतीत कर रहे हैं। इसके परिणाम से वे बहुत सन्तुष्ट हैं।

जब तक फल हैं तब तक जीवन है और आशा है। जीवन विज्ञान के जाननेवाले सैकड़ों-विद्वानों का यह मत है। फलाहार मनुष्य का स्वाभाविक भोजन है यही बात नहीं है वरन् फलों में अनेक रोगोंको नाश करने की विलक्षण शक्ति है। बहुत लोग जानते हैं कि अंगूर में अजीर्ण को दूर करने की बड़ी भारी शक्ति है—इसी तरह गठिया और जिगर के बीमारों के लिए नीबू या सन्तरा जबरदस्त प्रभाव रखता है। परन्तु आज इनके इन गुणों से सर्वसाधारण की बात तो अलग, डाक्टर, वैद्य भी लाभ नहीं उठाते। फलों के विषय में हमारी इतनी जोर की शिफारिश सुनकर यह नहीं विचारना चाहिए कि एकाएक अपने अभ्यस्त भोजन छोड़कर सिर्फ फलाहार शुरू कर दें, रोगियों ने भी फल इतनी अधिक मात्रा में सेवन नहीं करने चाहिए कि उनकी प्रकृति में एकाएक परिवर्तन हो जाय। जिन लोगों ने अंगूर पर रहकर अपनी पाचन शक्ति को ठीक किया है उन्होंने दिन भर में आध सेर अंगूर से शुरु करके ३, ४ सेर तक अंगूर खाये हैं। शुरु में ये लोग अपना अपना नित्य का भोजन भी करते गये। ज्यों ज्यों अंगूरों की मात्रा बढ़ी त्यों त्यों आहार कम कर दिया गया और अन्त में सिर्फ अंगूरों पर ही कई सप्ताह व्यतीत किये। जो लोग अधिक भोजन करने से अजीर्ण रोगी रहते या पुरानी कफ की शिकायत रहने से जो सदा रोगी और निस्तेज बने रहते हैं उनके लिए अंगूर की यह चिकित्सा बहुत ही चमत्कारी प्रतीत हुई है। फ्रान्स के दक्षिण प्रान्तों में अंगूर बहुत उत्पन्न होते हैं। और फसल में दो आने सेर तक मिलते हैं। वहां पर कुछ क्षय के रोगियों को सिर्फ अंगूर पर

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

रक्खा गया, थोड़े ही दिनों में रोगी बिलकुल हृष्ट पुष्ट और मोटे ताजे हो गये। ऐसे रोगियों को एक या दो वर्ष तक सिर्फ अंगूरों पर ही रक्खा जाना चाहिए।

गठिया बाय के विशेषज्ञ लंदन के प्रख्यात डाक्टर, अपने रोगियों को सन्तरे, अंगूर, सेब, नासपाती वगैरा खूब देते थे। इसी प्रकार फ्रांस के एक बड़े डाक्टर का कथन है कि फलों में पोटास का क्षार बहुत अधिक मात्रा में मिलता है। मैं कह सकता हूँ कि रक्त को शुद्ध करने और गठिया वात तथा दूसरी वात-व्याधियों में फलों की बराबरी करनेवाली कोई औषधि, है ही नहीं।

यूरोप के एक डाक्टर चमड़ी के रोगों पर दिन में तीन बार पेट भर कर फल खाने की सलाह देते थे। उनका दावा था कि कोई कारण नहीं कि इसके सेवन करने से अतिसार दूर न हो। यह भी कहते थे कि सिर दर्द, कब्जी और दूसरे वे रोग जो पेट और जिगर की खराबी से होते हैं, झूठे और नकली फ्रूटसाल्ट और अंग्रेजी दवाईयों से हरगिज दूर नहीं हो सकते।

फलों में कुदरती रीति से पाई जानेवाली खटाई और क्षार अंग्रेजी ढंग से बनाये जाने वाले क्षार आदि से बिलकुल भिन्न है। ये नकली चीजें उनका मुकाबिला नहीं कर सकतीं। वैज्ञानिक किसी फल का सत्व बना सकता है, फल नहीं बना सकता। परन्तु जो विश्वास फलों पर है वह सर्वत्र सुलभ है, वह इन झूठी दवाइयों के समान दगाबाज नहीं।

अन्न

चावल—

चावल भारतवर्ष के लोगों का सर्व प्रधान भोजन है, पन्जाब को छोड़कर और कोई भारत का भाग ऐसा नहीं जहाँ चावल न खाया जाता हो, बंगाल, दक्षिण, गुजरात और उत्तर भारत के समस्त पहाड़ी प्रदेशों

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

एवं ब्रह्मा, लङ्का, नेपाल, भूटान देशों में चावलों का एक छत्र राज्य है। यह कहा जा सकता है कि मनुष्य जाति के आधे प्राणी चावल खाते हैं।

चावल की जातियाँ सौ से भी ऊपर पहुँचती हैं। भोजन के मूल अवयवों को देखते—इसमें पोषक तत्व और स्नेह भाग बहुत कम है। परन्तु इसमें खनिज द्रव्य और कर्बोज (श्वेत सार) खूब अधिक है। इसमें नेत्रजन का भाग अधिक होने से यह अत्यन्त सरलता और शीघ्रता से पच जाता है। यदि अकेला खाया जाए तो चावल में कर्बोज०, २९ और शर्करा०, ४ है। पकने पर खूब नरम हो जाता है परन्तु पोषक तत्व का कुछ भाग उड जाता है। यह बहुमूल्य और स्वाभाविक खाद्य है। खास कर रोगियों के लिए अत्यन्त उपयोगी पथ्य है—अत्यन्त सरलता से हजम हो जाता है। प्रायः नये चावल पसन्द नहीं किये जाते, पुराने चावल अधिक पसन्द किये जाते हैं। क्योंकि यह शीघ्र पचते हैं। संयुक्त प्रान्त के सर्वोत्तम चावल नेपाल की पहाड़ी की तराई में होते हैं और देहरादून और टनकपुर मण्डी से बाजार में आते हैं, हंसराज और बासमती चावल बहुत अच्छा माना जाता है।

गेहूँ—

जिन प्रान्तों में चावल का प्रचार नहीं, वहाँ गेहूँ का आटा ही मुख्य है। गेहूँ के बिना छने आटे में छने हुए आटे और मैदे की अपेक्षा पोषक-तत्व अधिक है। गेहूँ के छिलके में पोषक तत्व और लवण दोनों बड़े परिमाण में होते हैं। जो लोग बहुत बारीक चलनी में आटा छान कर खाते हैं, या मैदा को बहुत पुष्टिकारी गिजा समझते हैं, वे कितनी भूल करते हैं, यह पाठक स्वयं समझ सकेंगे। एक बात और ध्यान में रखने योग्य है, कि अन्न वर्ग में कर्बोज "श्वेत सार" [निशास्ता] की शकल में पाया जाता है।

जौ—

जौ की रोटियाँ भी कई प्रान्तों में खाई जाती हैं। जयपुर इलाके में

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

बड़े-बड़े अमीर परिवार भी जौ खाते हैं, परन्तु इसकी रोटियाँ आसानी से नहीं बनतीं, क्योंकि इसमें लोच कम होता है। परन्तु जौ रोगियों के लिए खास कर भीतरी बीमारियों, भीतरी सूजन में बहुत उपयोगी है।।

अन्य धान्य--

बाजरा, ज्वार, मक्का, और जौ-चने का मिश्रित आटा--प्रायः गरीबों का खाना है। मारवाड़ में ज्वार, बाजरा, बहुत खाया जाता है। यू० पी० के पूरबी जिलों में मक्का गरीबों का प्रधान भोजन है। बाजरा गर्म और दस्तावर है। सरदी के दिनों में यू० पी० में बाजरे की रोटी और खिचड़ी बहुतायत से खाई जाती है। बाजरा और ज्वार जब अमीर लोग खाते हैं तो घी का उपयोग ज्यादा करते हैं।

दाल—

दाल में अत्यन्त पोषक-तत्व होता है। रोटी खानेवाले और चावल खाने वाले भी दाल का सामान्य उपयोग करते हैं, इस तरह आटा या चावल दोनों में से जिसमें पोषक-तत्व कम होता है उसकी पूर्ति दाल के पोषक-तत्व से ही होती है। यह बात स्मरण रखनी चाहिए कि जब तक दाल अच्छी तरह न पक जाएगी वह हजम न होगी। इसलिए दाल को अच्छी तरह उबाल लेना बहुत ही आवश्यक है। दाल को इतना पकाना, चाहिए कि उसका दाना बिलकुल पानी में घुल जाए। बंगाल और पंजाब में उर्द और दक्षिण में अरहर की दाल बहुतायत से इस्तेमाल की जाती है। मूंग की दाल रोगियों के लिये बहुत उपयुक्त है। मसूर की दाल में भी पोषक-तत्व बहुत है।

गर्म जल-वायु वाले प्रान्तों में उर्द की दाल बहुत उपयुक्त पड़ती है।

गेहूँ—

मीठा, ठण्डा, भारी, कफ करता, वीर्यवर्धक, बलकारक, चिकना, टूटे स्थान को जोड़नेवाला, सुन्दरता उत्पन्न करने वाला, आवाज को

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

सुधारने वाला और जख्म की बीमारियों में गुणकारी है।

कठिया गेहूँ—

जो मारवाड़ में होता है—उसकी थूली दलिया बनती है। विशेष पुष्टिकारक, शीघ्रपाचक और मैथुन शक्ति को बढ़ाने वाला है।

मघूली गेहूँ--

मथुरा, आगरा, दिल्ली में होता है। कुछ छोटा होता है वह ठण्डा, चिकना, हल्का, पुष्टिकारक और पथ्य है।

मुण्डा गेहूँ—

जिसकी बाल पर शूक नहीं होते, इसी के समान गुणकारक होता है।

जौ—

मधुर, ठण्डे, रूखे, मल को उखाड़ने वाले, बुद्धि वर्धक और पाचक होते हैं, पेशाब के रोगों में, चमड़ी के रोगों में, जुकाम और कण्ठ के रोगों में हितकर्ता हैं।

ज्वार—

सफेद ज्वार मीठी, बलकारी, बवासीर नाशक, वाय गोला, और जख्म के रोगों में अच्छी है।

मकई—

खुश्क, ठण्डी और दुर्जर है।

बाजरा—

गर्म, दस्तावर, कफ-नाशक और बलवर्द्धक है।

कांगनी—

पीली अच्छी होती है, टूटे स्थान को जोड़ती है।

चना—

ठण्डे, रूखे, कब्ज करके पेट को फुलाने वाले और ज्वर नाशक हैं।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

तेल में भूनने पर गुणकारी हो जाते हैं। गीले करके भूनने पर बलकारी हो जाते हैं। सूखे भूने हुए अत्यन्त रूक्ष हो जाते हैं, उबाले हुए पित्त और कफ को नष्ट करते हैं। भीगे हुए कोमल, रुचिकारी, वीर्य शोधक और ठण्डे रहते हैं। चने की दाल पित्त और कफ को उत्पन्न करती है।

मटर—

मधुर, स्वादु, खुश्क और ठण्डी है। वायु करती है।

उरद—

भारी, चिकनी, बलकारी, वीर्यवर्द्धक, पुष्टिकारक, मल मूत्र और स्तन के दूध को निकालने वाले हैं। बवासीर, गठिया, लकुवा, और श्वास में फायदा करते हैं।

चँवले--

भारी, स्वादु, दस्तावर, रूखे, दूध पैदा करने वाले हैं।

मूंग--

खुश्क, हल्की, ठण्डी, नेत्रों को हितकर और ज्वर को तोड़ने वाली है। हरी मूँग अच्छी होती है।

मोठ--

वादी, काबिज, मन्दाग्नि कर्ता; पेट के कीड़ों को नाश करने वाली, ज्वर नाशक है।

मसूर--

काबिज, ठण्डी, हल्की, खुश्क और कफ, पित्त को नाश करने वाली है।

अरहर—

रूक्ष, मधुर, शीतल, वर्णकारक और खून को ठीक करने वाली है।

तिल—

बालों के लिए हितकारी, चमड़ी को साफ करने वाला, दूध पैदा

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

करने वाला, पेशाब रोकने वाला, और बुद्धिवर्द्धक है। काले तिल उत्तम हैं।

भात--

तृप्तिकारी, हल्का और रोचक है।

दाल--

चाहे जिसकी हो भाड़ में भूनकर पकाई जाये तो हल्की हो जाती है।

खिचड़ी—

वीर्य कर्ता, काबिज और बल्य है। दस्तों के रोग में देनी चाहिए।

ताहरी—

घी में चावल, दाल या बड़ी भूनकर, जो खिचड़ी बनती है, वह ताहरी कहलाती है। यह तृप्तिकारक और कामोत्तेजक है।

खीर--

देर में पचने वाली, काबिज और बलकर्ता है।

सेमई—

धातुओं को तृप्ति करने वाली, काबिज और टूटे को जोड़ने वाली है, किन्तु बहुत नहीं खाई जावे। गुड़ की शकर डालने से शीघ्र पचती है।

पूरी--

वीर्य की शक्ति को बढ़ाने वाली और कुछ काबिज होती है।

हलुआ--

अनेक प्रकार का बनता है, सब प्रकार का हलुआ गरिष्ट है, मन्दाग्नि वाले को न खाना चाहिए।

रोटी--

बलकारी और धातुओं को बढ़ाने वाली होती है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

बाटी--

वीर्य वर्धक, महा दुर्जर, पराक्रम उत्पन्न करने वाली है। शारीरिक परिश्रम करने वाले को खानी चाहिए।

कचौरी--

नेत्रों के लिए हितकारी, और खून को बढ़ाने वाली है।

बड़े--

उर्द के, तेल में बनते हैं। वीर्य वर्धक और लकवे के रोग में विशेष गुण करते हैं।

दही बड़े--

रुचिकर्ता, बलकर्ता और विबंध नाशक होते हैं।

कांजी बड़े--

ठण्डे, दाह, शूल, अजीर्ण सब को नाश करते हैं। नेत्रों के रोग में नहीं खाना चाहिए।

मूंग की पकौड़ी--

हल्की और शीतल है।

कढ़ी--

पाचक, रुचिवर्धक, कफ और बादी, विबन्ध को नाश करती और कुछ पित्त को बढ़ाती है।

मठरी--

भारी किन्तु वीर्यवर्द्धक है।

गूंझा--

उपरोक्त गुण युक्त, किन्तु हीन।

फेनी--

हल्की और पुष्टिकर है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

सेव--

दुर्जर होते हैं।

बूंदी के लड्डू--

बलकर्ता, काबिज और ज्वर में हितकारी हैं।

जलेबी--

पुष्टि, कान्ति, बल, धातु आदि को बढ़ाने वाली, अत्यन्त स्त्री प्रसंग से निर्बल पुरुष को तत्काल फायदा करती है।

शर्बत--

सब प्रकार के शर्बत प्रायः ठण्डे, दस्तावर, मूर्च्छा, वमन, पित्त और दाह नाशक होते हैं।

पना--

जो खटाई का बनता है, तत्काल इन्द्रियों को तृप्त करने वाला रुचिकारक और बल कर्ता है।

सत्तू--

भूख, प्यास, अण्डवृद्धि, बहुमूत्र और नेत्र रोगों को नष्ट करने वाले और तृप्तिकारक हैं। पर पीने लायक करके पिया जावे।

चबैना--

रुक्ष, शीघ्र पचने वाले और बल कर्ता होते हैं।

मिठाइयां--

पचने में भारी होती हैं। रोगी तथा कमजोर को न खानी चाहिए। सूजी का हलुआ, मूँग की बर्फी और नान खताई तथा पेठे की मिठाई बीमार को कभी-कभी दी जा सकती है। बहुमूत्र, मन्दाग्नि, संग्रहणी और जिगर के रोगी को रस गुल्ले और खोपरे के सन्देश जल्दी हजम हो जाते हैं।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

दाल की बनाई चीजें--पापड़, मुँगौड़ी, दालमोठ आदि रोगियों को दी जा सकती हैं ।

दूध—

गाय का ताजा दूध बिल्कुल स्वच्छ और मीठा होता है, और सब श्रेणी के मनुष्यों के लिए आवश्यक आहार है । केवल इसी लिए नहीं कि इसे बच्चे तक बड़ी आसानी से हजम कर सकते हैं, और वह स्वभाव से ही सुपथ्य है, किन्तु इसलिए भी कि उसमें आहार के अनेक उपयोगी तत्व हैं । बड़े ही खेद का विषय है, कि ऐसा अद्भुत पदार्थ—कुछ साधारण असावधानियों के कारण विष के रूप में हमें मिलता है । दूध को दुहने, बाजार में बेचने, और काम में लाने के तरीके सारे भारतवर्ष में इतने गन्दे और घृणित हैं कि बाजार का अच्छे-से-अच्छा दूध पीने की मैं किसी को सम्मति नहीं दे सकता । बम्बई की म्युनिसिपैल्टी ने एक बार बाजार से १५०० दूकानों से दूध मंगाकर जाँच की तो सौ में ६० नमूनों में धूल मिट्टी, मैल और मरे, सड़े, गले, मक्खी-मच्छरों के अंग तथा चार बटे पाँच भाग पानी प्रत्येक नमूनों में मिला पाया गया । जनता का और सरकार का भी यह परम कर्त्तव्य है कि बाजार में विशुद्ध दूध के मिलने के सुभीतों पर विचार करे ।

१—स्त्री के दूध की अपेक्षा गाय के दूध में तिगुना पोषक तत्व है ।

२—चिकनाई करीब-करीब बराबर है ।

३—स्त्री के दूध में शर्करा का भाग गाय से अधिक है ।

४—गाय का दूध स्त्री के दूध की अपेक्षा जल्दी खट्टा हो जायगा; क्योंकि उसमें लवण का अंश अधिक है ।

५—भैंस के दूध में स्त्री के और गाय के दूध की अपेक्षा दुगनी के लगभग चिकनाई होती है ।

६—बकरी का दूध लगभग गाय के दूध के समान होता है; पर उसमें

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चिकनाई गाय के दूध से कम होती है।

जिन पशुओं को मुंह, खुर और छाती की बीमारियाँ होती हैं, उनका दूध दूषित हो जाता है। घाव वाले पशु का दूध पीना अनुचित है। उससे सख्त ज्वर (मियादी-बुखार) मन्दाग्नि, गुल्म, शूल, क्षय और दाह रोग हो जाने का भय है। जिस दूध से मक्खन निकाल लिया जाता है, उसमें पोषक तत्व और शर्करा बदस्तूर रहती है। सिर्फ चिकनाई का भाग--हाथ से मक्खन निकालने पर सौ में १ भाग और मशीन से निकालने पर उससे भी चौथाई रह जाता है।

जमाया हुआ बिलायती दूध (Condensed milk) तृतीयांश गाढ़ा होता है और इसमें प्रायः गन्ने की शक्कर मिली होती है।

मलाई--

मलाई के वैज्ञानिक विश्लेषण करने से उसमें नीचे लिखे तत्व पाये गये हैं।

पोषक-तत्व २·५, चिकनाई १८·५, शर्करा ४·५, नमक ४·५, पानी ७५·०

ज़ितने प्रकार की चिकनी चीजें हैं, उनमें मलाई सब से जल्दी हजम होने वाली है। यह काडलीव्हर ऑइल से कहीं ऊंचे दरजे की पुष्टिकर और ग्राह्य है। मलाई की चिकनाई का भाग वही है जो मक्खन में है, परन्तु मक्खन की बनिस्बत मलाई बहुत महंगी पड़ती है। अच्छे दूध में सेर पीछे एक पाव मावा, तीन छटांक मलाई, १॥ पाव रबड़ी और एक छटाँक घी बैठता है।

मलाई जमाने की विधि यह है कि दूध को खूब औटाओ और चौड़े मुंह के बर्तनों में एकान्त स्थान में ठंडा होने को रख दो। मिट्टी के कूंडे मलाई जमाने के लिए अच्छे होते हैं। अथवा सोलह-सतरह इंच लम्बे और ७-८ इंच चौड़े तथा १॥ इंच गहरे तश्तरी के आकार के ताम्बे के

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

पात्र जिन पर अच्छी कलई हो—मलाई जमाने में अच्छे रहते हैं। दूध डालने से पहले उन्हें अच्छी तरह रगड़ कर धो लेना चाहिये। किसी तरह की चिकनाई और खट्टी गन्ध उनमें न रह जाय। फिर थोड़ा धूप में सुखा कर उनमें दूध भर देना चाहिए। ये पात्र दूध से पौने भर देने चाहिए, और दूध को सन्नाटे के कमरे में रख देना चाहिए, जो बन्द और ठण्डा हो, कोई आने-जाने से वहाँ की हवा में विघ्न पड़ेगा और मलाई ठीक न जमेगी। गर्मी में रात को किवाड़ खोल देने चाहिए। जब तक मलाई न जम ले, बर्तन कदापि न हिलने पावे; बर्तनों के नीचे रेत बिछा देना बहुत अच्छा होता है। बदली के दिनों में मलाई अच्छी नहीं जमती। पाले का दिन बहुत ही बुरा है। मलाई जमाने के लिए उजला साफ धूप का दिन ठीक है।

मलाई उसी दूध में पड़ सकती है, जिसे रखे हुए १२ घन्टे से अधिक न हुआ हो। पर गर्मी और बरसात में दूध जल्दी खट्टा हो जाता है। इसलिए दूध को ताजा-ताजा उबाल कर मलाई बना लेनी चाहए, कच्चे दूध की अपेक्षा औटे हुए दूध में मलाई अच्छी पड़ती है। मलाई और मक्खन के लिये दूध को पीने के दूध की अपेक्षा अधिक उबालो। परन्तु याद रहे कि उबाला हुआ दूध खट्टा जल्दी हो जाता है। चाँदी के प्याले, गिलास और चम्मच से भी दूध खट्टा हो जाता है। लोहे से दूध का गुण तो नहीं कम होता, पर मलाई का रंग कुछ मैला अवश्य हो जाता है। पीतल के बर्तन में दूध रखने से पितला जाता है। नये मिट्टी के बर्तन में दूध सोंधा हो जाता और मलाई मक्खन भी खूब निकलता है। फूल जस्ते और कलाई के बर्तन भी अच्छे हैं, काठ के पात्र भी बुरे नहीं हैं।

मक्खन—

मक्खन गर्म दूध का अच्छा, गाढ़ा, चिकना और अधिक स्वादिष्ट होता है। पर गर्मी में कच्चे ही दूध का निकालना चाहिए। यदि दूध से तमाम मक्खन निकालना हो तो उसे रात दिन रक्खा रहने दो, हिलाओ-

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

झुलाओ नहीं तो उस पर मोटी मलाई की तह जम जाएगी और मक्खन अधिक निकलेगा। पर वह दूध इतना खट्टा हो जाएगा पीने के काम का नहीं रहेगा। यदि दूध भी काम में लाना है तो रात भर ही रख कर मक्खन निकाल लेना चाहिए। इसमें मक्खन निकलेगा रई और उसके इस्तेमाल को सब जानते हैं। उससे पाव घण्टे में मक्खन निकल आता है। मशीन से कुछ जल्दी निकलता है। मलाई से यदि मक्खन निकालना हो तो तमाम मलाई को बर्तन में डाल दो और ठंडे पानी के जरा छींटे दो, और दूध की अपेक्षा जरा जोर से हाथ मारो, ज्यों-ज्यों मक्खन आने लगे; हाथ जरा धीमा करते जाओ। ख्याल रखना चाहिए रई गरम न होने पावे, वरना मक्खन पिघल जायगा और कठिनाई पड़ेगी। ज्योंही हाथ भारी होने लगे—रई को धीमी कर दो। और देखो कि मक्खन के दाने तैरने लगे हैं या नहीं। फिर बहुत ही आहिस्ता आहिस्ता रई मारो जब तक कि मक्खन का लौंदा न बन जाए।

स्मरण रहे कि जब तक तमाम मक्खन का लौंदा न बन जाए मक्खन बाहर नहीं निकालना चाहिये। ऐसा करने से बहुत कम मक्खन निकलेगा। जब सब मक्खन निकल आवे तो उसका एक लौंदा बनाकर एक घड़े में ठण्डा पानी भरकर उसमें डाल दो— कुए और तालाब का पानी कुछ गर्म होता है। जरासा नमक मिला कर रखने से मक्खन कई दिन तक खट्टा नहीं होता। जल अलबत्ता दोनों समय बदलना चाहिये। मक्खन को कभी हाथ से नहीं छूना चाहिए, न गर्म स्थान में रखना चाहिये। उठाने धरने का काम लकड़ी या बाँस की खपची की चीमटी से करना चाहिए। मक्खन निकालने का काम सदा बहुत सबेरे उठकर करना चाहिये। गर्मी में यदि मक्खन पिघल जाए और आसानी से न निकले तो उसमें थोड़े-थोड़े बर्फ के टुकड़े डालने और हंडी को ठंडे पानी में रखने से मक्खन निकल आता है।

मक्खन के गुण—

१—ताजा मक्खन—ठण्डा, वीर्य वर्द्धक, तेज वर्द्धक, कान्ति कारक; कुछ

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

काबिज, शक्ति दाता, रुचिकारी, स्वादु, नेत्रों को हितकारी, बवासीर, क्षय, रक्तविकार, लकुआ, थकान और श्वास में गुणकारी है।

२--बासी मक्खन—भारी और कफ पैदा करने वाला हो जाता है। वह चर्बी भी पैदा करता है।

रोगों पर मक्खन का इलाज—

१—क्षय में शक्ति लाने के लिए मक्खन १ तोला, शहद छै मासा, और वर्क सोना १ नग मिला कर सुबह सुबह चाटे।

२—आँखें जलती हों--तो मक्खन मलें।

३—हाथ पैरों में जलन हो--तो मक्खन मिश्री खावे।

४—बोदरी माता—में बच्चों के शरीर में गर्मी निकली हो तो ६ माशा मक्खन मिश्री और जरासा पिसा जीरा मिला कर खाय।

५—भिलावा आदि आँख में गिर पड़े तो मक्खन मले, तिल मक्खन खावे।

घृत

हर अठवारे पर सब मक्खन या लौनी को इकट्ठा कर घृत बना लेना चाहिये। प्रायः रविवार के दिन देहात में घृत बनाते हैं और सोमवार को बाजार में बेचने आते हैं। सोमवार को सब बाजारों में प्रायः ताजा घृत मिल जाता है।

घृत बनाना--

एक साफ कढ़ाई या कलईदार देगची में सब मक्खन भर कर मन्दी-मन्दी कोयलों की आँच पर धीरे-धीरे तपने दो। पहिले कुछ मैली आवेगी, पीछे अन्दर कुछ सफेद-सफेद धुँधला-सा दिखाई देगा। थोड़ी देर बाद साफ घी पतला ऊपर आवेगा और छाछ मैल सब पेन्दी में जम जावेगी। फिर बबूले उठेंगे और घृत सनसनायेगा। अब घृत तैयार है। उसे

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

नीचे उतार कर ठण्डा होने दो हिलाओ मत, वरना पेंदे की मैल ऊपर उठ आयेगी। इसके बाद साफ बर्तन में छान कर चिकनी हाँडी-चौड़े मुँह की बोतल या टीन के कनस्तर में भर दो। ज्यादा तपाने से घी का सौंधापन नष्ट हो जाता है। कम तपाने से वह खट्टा रह जाता है और शीघ्र सड़ जाता है—पर उत्तम घृत बर्षों नहीं बिगड़ता।

बाजारू घृत--

प्रायः खराब, सड़ा, गन्दा, और मिलावटी होता है, किसी में जानवरों की चर्बी मिली होती है, किसी में मिट्टी का साफ किया हुआ तेल। इन वाहियात घृतों के खाने से धर्म तो नष्ट होता ही है स्वास्थ्य भी नष्ट होता है। ये घृत, अरुचि, दाह दस्त, हैजा और अन्य तरह-तरह के रोग पैदा कर देते हैं। इसलिए उत्तम गौ का देखा-भाला स्वच्छ घृत लेना, वरना रूखी रोटी खाना।

सुधारना--

घी सड़ा हुआ या दुर्गन्धित हो तो ऐसा करो कि उसे देगची या कढ़ाई में डालो और जरा गर्म करो, जब ढीला हो जाए तो उसमें एक गिलास दूध कच्चा, एक चम्मच नमक, थोड़ी लौंग और नीबू की पत्तियाँ डाल दो। अच्छी तरह औटा कर उतार लो, यह घृत ताजे के समान सुगन्धित स्वच्छ और साफ हो जाएगा।

गुण

गाय का घी--

ठण्डा, देर में पचने वाला, मीठा, अग्नि को बढ़ाने वाला, रसायन, रुचिकर, नेत्रों को हितकारी। शरीर की कान्ति को बढ़ाने वाला, सुन्दरता ज और बुद्धि को बढ़ाने वाला, वीर्य वर्द्धक, स्वर को सुधारने वाल,। तेहृदय को हितकारी और क्षय में बल कारी है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

ताजा घी--

भोजन में स्वाद और रुचि को बढ़ाने वाला, नेत्रों को हितकारी, तृप्ति कारक और वीर्य को बढ़ाने वाला हैं।

पुराना घृत--

तेज, दस्तावर, खट्टा, हल्का, कडुआ, उल्टी लाने वाला, जख्म को भरने वाला, योनिरोग, गुल्मरोग, शोथ, मृगी, मूर्छा, खाँसी, बवासीर पीनस, कोढ़, उन्माद और रोगोत्पादक कीटाणुओं को नाश करने वाला है। दश वर्ष तक का घृत पुराना कहाता है। १०० वर्ष तक का कौम्भ और आगे का महाघृत।

यह पुराना घृत—मृगी और पागलपन में जादू की तरह गुणकारी है। सन्निपात में, वाय भड़कने पर भी इसका चमत्कार देखने को मिलता है। बहुत ही मूल्यवान और दुर्लभ वस्तु है यह खाया नहीं जाता; पिचकारी देने सूँघने या मालिश के काम आता है।

शत धौत घृत—

सौ बार धोया घृत खाने में विष है, पर लगाने में अद्भुत; दाद, फोड़ा-फुन्सी में लगाया जाता है।

रोगों पर

१—आधा शीशी--

ताजा घृत प्रातः सायं दोनों समय नाक से हुलास की तरह सूँघो। सात दिन में आराम होगा।

२--नकसीर में—

उपरोक्त नस्य लाभ करेगा।

३--सिर दर्द—

यदि गर्मी का हो तो ठण्डा, बादी का हो तो गर्म घृत मालिश करो।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

४—हाथ-पैर की भड़कन पर सौ बार धोया घृत मलो।

५—धतूरा या रस कपूर—

के विष चढ़ने पर बहुत सा घृत पिलाओ।

६—शराब का नशा—

चढ़ गया हो तो, २ तोले घृत, २ तोले चीनी मिला कर देना चाहिए।

७—अचानक गर्भिणी स्त्री के रक्त जारी हो जाए तो—

गौ का सौ बार धोया घृत शरीर पर मसले।

८—बच्चों की छाती पर कफ जम गया हो तो, छाती पर गौ घृत इस तरह मालिश करो कि वह सोख जाय।

९—रक्त विकार—

में कभी-कभी ऐसा होता है कि शरीर में गर्मी भिद जाने पर रक्त बिगड़ कर शरीर पर लाल-लाल चित्ते पड़ जाते हैं, फिर वे काले हो कर फोड़े उठ आते हैं। वहीं गाँठ हो कर फूटती है और बड़ा कष्ट देती हैं। तब सौ बार का धोया घृत १ छटाँक, फूली हुई फिटकरी का चूर्ण २ तोला, पीस और खरल करके मिट्टी के बर्तन में रख दें। इसे दिन में दो बार नित्य जहाँ चकत्ते पड़ गए हों मालिश करे। थोड़े दिनों में ठीक हो जायगा।

१०—दाह में—

सौ बार का धोया घृत मले।

११—हिचकी पर—

घी गर्म करके पिलावे।

१२—बिंधाई पर—

घी में सीप की भस्म खरल कर भर दे। अवश्य आराम होगा।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

दही

दही बड़ा उपयोगी और स्वादिष्ट पदार्थ है। इससे मीठे और नमकीन बड़े ही सुन्दर व्यंजन बनते हैं, जो अपने स्वाद में किसी की सानी नहीं रखते। किसी-किसी नगर का दही प्रसिद्ध है। यू० पी० में दही अच्छा होता है।

दही जमाने को विधी—

यह है कि दूध को एक या दो उबाल देकर औटाओ, पीछे कूंडों में भर कर जरा ठण्डा करो; गर्मी में जरा ठण्डा ज्यादा होना चाहिए। तिस पीछे जरा-सा खट्टा दही या मठ्ठा उसमें डाल दो और उलट पुलट कर गड़बड़ कर दो। ४ या ५ घंटे में दही जम जाता है, चक्का दही की तारीफ है, जो ऐसा हो कि कूंडा उलट दें तो एक डला सा गिर जाय, पानी न बहे। पानी के दही को कपड़े में बाँध कर निचोड़ते है—वह बहुत सौंधा हो जाता है।

गुण

दही स्वादु, बलकारक, रुचि बढ़ाने वाला, दीपन, ग्राही और संग्रहणी में हितकारी है।

मीठा दही—

गाढ़ा, वीर्य वर्द्धक, भारी और ठण्डा है।

फीका दही—

मूत्र लाने वाला, दाह कारक और भारी है।

खट्टा दही—

रक्त बिगाड़ने वाला, पाचक और अग्नि दीपक है।

बहुत खट्टा—

पाचक और जलन करने वाला है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चीनी मिला दही--

पित्त, दाह, प्यास को शान्त करता, और तृप्ति कर्ता है।

गुड़ मिला दही--

धातु वर्द्धक, भारी और वात नाशक है।

दही का तोड़—

दस्तावर, गर्म, बवासीर, कब्ज और शूल, दमा को नाश करता है।

दही की मलाई—

दस्तावर, भारी, वीर्य-वर्द्धक और अग्नि मन्द करने वाली है।

रायता—

दही में नमक, मिर्च, जीरा, पोदीना, आदि मसाला और कद्दू-गाजर-बथुआ आदि डाल कर जो रायता बनाते हैं, वह पाचक, रुचि-कारक और हृदय को हितकारी है।

रसाला (लस्सी)—

दही मीठा १ सेर, १ पाव बताशा डाल कर मथ लो, पीछे १ पाव कच्चा दूध मिलाओ, थोड़ी इलायची बड़ी और मिश्री डालो; बर्फ में ठण्डा करके ज्येष्ठ-वैशाख की दुपहरी में पीओ। थके-मांदे मेहमान को दो; स्वाद और गुण की तारीफ व्यर्थ है।

वैज्ञानिक दृष्टि से भी दही आयु को बढ़ाने वाला सिद्ध हुआ है, भारत में तो चिर काल से दही खाया जाता है, और इसकी प्रशंसा में बड़े-बड़े लेख लिखे गए हैं। दही भोजन के अन्त में कदापि न खाना चाहिए।

रोगों पर दही का उपयोग

अजीर्ण—

गौ का दही या मट्ठा बराबर पानी मिला कर पीवें। इससे भारी से

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

भारी असाध्य रोगी का प्राण बच सकता है।

कांच का चूर्ण खाने पर—

दही भर पेट पिलावे।

प्यास --

पुरानी ईंट को साफ धोकर आग में लाल करके दही में बुझावे। वही दही थोड़ा थोड़ा पिलावें।

दूसरा नुस्खा —

मीठा दही १२८ भाग, चीनी ६४ भाग, घी ४ भाग, शहद ३ भाग, मिर्च काली पिसी दो भाग, इलायची-दाने का चूर्ण २ भाग, सब मिलाकर मिट्टी के बर्तन में रखना और प्यास वाले को थोड़ा थोड़ा देना चाहिए।

आधा शीशी

सूरज के साथ घटने बढ़ने वाली आधा सीसी पर सूर्योदय से प्रथम ३ दिन तक दही-भात भोजन करना चाहिए।

छाछ

दही को बिलोकर सब मक्खन निकाल लेने के पीछे जो पतला पदार्थ बच रहता है उसे छाछ कहते हैं। यह बहुत ही स्वादिष्ट, गुणकारी और अच्छी चीज है। गाँव के लोग इसके कई तरह के खाद्य बनाते हैं, जो बहुत प्रसिद्ध है। कढ़ी और शिखरन बड़े-स्वादिष्ट बनते हैं।

गुण

गाय का मट्ठा अग्निदीपक, बवासीर को जड़ से नाश करने वाला, हल्का, हृदय को प्रिय, पेशाब साफ लाने वाला और कब्ज करने वाला है। कमल वाय, प्रमेह, मुटापा, संग्रहणी, सुजाक, चिनग, अतिसार, भगंदर, जलोदर, वाय गोला, कृमि, शूल आदि रोगों में बड़ा हितकारी है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

मीठी छाछ—

कफकारक, और वात-पित्त नाशक है।

खट्टा मट्ठा--

रक्त-पित्त और कृमि करने वाला है। उसमें सैंधा नमक डाल कर पीने से वात शमन होता है।

निषिद्ध--

घाव वाले को, दुबले आदमी को मूर्छा रोगी को और खून जाने वाले को, मट्ठा नहीं देना चाहिए।

रोगों पर छाछ का उपयोग

१—शरीर में जलन--

मट्ठे में कपड़ा भिगो कर रोगी को उढ़ा देंवे।

२—अतिसार और बवासीर--

नित्य मट्ठा पीना चाहिये। इससे नाड़ियों का रक्त शुद्ध होता है। रस, बल, पुष्टि और शरीर की कान्ति उत्तम होती है। हर्ष प्राप्त होता है और वायु के विकार नष्ट होते हैं।

३—कफ--

अजवायन और काला नमक डाल कर मट्ठा पीना लाभदायक है।

४—बवासीर--

चीता की जड़ की छाल पीस कर मिट्टी के बर्तन में भीतर लेप कर देना। और धूप में सुखा कर उसमें दही जमा ले और रोगी को पिलाये।

५—संग्रहणी--

गाय के मट्ठे में १ तोला पिसी हुई काली मूसली डाल कर देवें। खाने

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

को मट्ठा-भात दें ।

४--मूंगफली

अधिक खाने से कुछ बिगाड़ हो तो मट्ठा पीना चाहिये ।

७--बवासीर पर बफारा--

बवासीर के मस्से खूब फूल गये हों या रक्त की धारा बन्द न हो, मस्सों में भयंकर जलन, चमक और तकलीफ हो, रोगी को अत्यन्त कष्ट हो तो यह उपाय करना चाहिये कि एक ईंट आग में खूब लाल कर लेनी चाहिए और २।-२।। सेर ताजी गाय के छाछ में ६ माशा अफीम घोल कर ईंट पर जल्दी से छिड़कना चाहिये और झटपट ईंट को साफ कपड़े में लपेट कर रोगी को चित्त लिटा कर गुदा के पास रख देना चाहिये। जिससे मस्सों पर सुहाता-सुहाता सेंक लगे । यह सेंक रोगी को अत्यन्त आराम पहुंचाता है ।

शाक बनाने की रीति

आलू--

आलू शाकों का बादशाह है । इसके बनाने की सर्वोत्तम रीति यह है कि--आलू को पानी में छोड़ कर उबाल लो । फिर सावधानी से छील लो । ध्यान रखो कि आलू के छिलके से सटा हुआ एक पदार्थ है जो बहुत पुष्टि कर है--वह छिलका साथ न फेंक दिया जाय । कच्चे आलू छील कर बनाने से यह पदार्थ नष्ट हो जाता है ।

छिले हुए आलू के मोटे-मोटे टुकड़े चाकू से कर लो । फिर सेर भर आलू को पाव भर घी में पूरी की भाँति तल लो । इसके बाद २ तोला धनियाँ, २ माशा लौंग, बड़ी इलायची ६ माशा, काली मिर्च ६ माशा, तेजपात ३ माशा, हल्दी ४ माशे, अदरख ४ माशे लाल मिर्च ४ मा०--सब को पानी में पीस कर लुगदी बना लो । अब पतीली में थोड़ा घी छोड़ कर यह मसाला मन्द-मन्द भून लो । जब मसाले में दाने पड़ने और सुर्ख

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

होकर खुशबू आने लगे तब उसमें वे तले हुए आलू डाल कर पल्टे से चला कर उन में मसाला लपेट दो। पांच मिनिट बाद ढांप दो, यदि रसेदार बनाने हैं तो अन्दाज का पानी और नमक डाल दो। दो तीन उफान आ जाय तब पतीली को चूल्हे से उतार कर अंगारों पर रख दो और २ छ० दही डाल कर दम में पकने दो। जब आलू फट जायं तब नींबू या पीसा अमचूर छोड़ कर किसी बर्तन में निकाल लें। ये आलू खूब स्वादिष्ट बनते हैं।

अरबी--

मोटी मोटी अरबी सावधानी से कच्ची छील कर धो लो और उन्हें एक ओर से चीर-चीर कर (दो टूक न हों) पास रख लो। २ माशा लौंग, ३ मा० बड़ी इलायची, २ तोला धनियाँ, २ माशा दालचीनी, २ माशा तेजपात, १॥ माशा पत्थर फूल, दो माशा लाल मिर्च, ६ माशा हल्दी, ३ माशा सफेद जीरा, ४ माशा काली मिर्च सब को पीस कर पानी से लुगदी बनाओ। अब एक सेर अरबी के लिए २ छटाक घी पतीली में छोड़ कर उसमें एक तोला साफ धुली बिनी अजवान डाल दो। जब वह भुनने लगे तो वह मसाला भी छोड़ दो। जब मसाले में दाने पड़ने और सुगन्ध आने लगे तब अरबी डाल दो और चलाती रहो। फिर ५ मिनिट तक ढकने के बाद अन्दाज से पानी डाल कर मुँह ढाँप कर पकने दो। पानी इस अन्दाज का डालो कि बहुत पतला न हो जाय। जब अरबी गलने लगे तो थोड़ा खट्टा दही या नीबू निचोड़ दो। ऊपर भी अंगारे रख दो। जब दम दे चुको तो उतार कर कलाई दार बर्तन में रख लो।

आलू और अरबी का संयुक्त शाक--

१-१ सेर अच्छे आलू और अरबी ले कर उबाल डालो। इसके बाद छील कर खूब मथ लो। इसमें पाव भर बेसन और आधा सेर मीठा दही कपड़े में निचोड़ कर मिला दो फिर उसके गोल गोल आलू की शकल

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

बना कर पूरी की भाँति तल लो। मन्दाग्नि से तलना चाहिए। जब गुलाबी रंग हो जाय तब निकाल कर १ छ० घी में ३ माशा जीरा, हींग और गर्म मसाले का बघार दे कर उन्हें छोंक दो फिर आधा सेर पानी २। तोला नमक छोड़ दो। उपर नीचे कोयले रख कर दम दो। जब फटने लगे तो उतार कर नीबू डाल पत्थर या कलई के बर्तन में रख दो। अद्‌भुत स्वादिष्ट चीज बनती है।

रतालू—

छील कर आलू की भाँति बनावे।

करेले—

सेर भर करेले छील कर बीच से चीर लो; और पिसा हुआ नमक भर कर कुछ देर रख दो, जब नमक मिल जावे तब खूब दबा कर पानी निचोड़ दो। इसके बाद धनिया १ छ०, नमक १ छ०, मिरच आधी छ० जीरा १ तो०, सोंफ आधी छ०, अमचूर आधी छ०, कूट कर भर दें। और घी में हींग, जीरा डाल कर छोंक दें, जब खूब भुन जाय तब थोडा सा पानी डाल कर ढक दें। जब पानी जल जाय करछी से चला कर निकाल ले।

बैंगन—

पहले छील लो, फिर चाकू से तराश कर पानी में डालती जाओ। इसमें लोहे का अंश होता है। बटलोई में अन्दाज से घी डाल कर गर्म मसाला, हल्दी, हींग, धनिया अनुमान से डाल कर छोंक दो और कलछी से चला दो। कुछ देर मुँह ढाँप कर रख दो। जब कुछ जल जायं नमक और पानी का छींटा डाल दो, फिर नीचे-ऊपर आँच रख कर दम दे दो। गलने पर नीबू या दही डाल दो और उतार लो।

बैंगन का भर्ता—

यह मारू बैंगन का अच्छा बनता है। इसे चाकू या काँटे से गोद कर

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

जरासा घी चुपड़ कर भाड़ में या भूभल में भून लो। गलने पर छील कर मथ लो। फिर नमक मसाला मिला कर गरम मसाला और पिसा हुआ अमचूर डाल घी में छौंक दो। बहुत स्वादिष्ट बनेगा।

गोभी—

गोभी का फूल भी शाकों का राजा है। इसे काटते समय कड़ी डण्डी का गूदा लेना चाहिए। फूल खूब गुथा हुआ सफेद रंग का होना चाहिए। इसके बड़े-बड़े टुकड़े बना लो। सेर पीछे आधा सेर आलू भी काट कर मिला लो। फिर धनियाँ, हल्दी, लाल मिर्च पानी में पीस डेगची में घी छोड़, हींग और गर्म मसाले का बघार दे कर भून लो। और गोभी डाल दो, चला कर पतीली का मुंह बन्द कर दो और पकने दो, इसके बाद धनिया २ तो०, लौंग, इलायची, दालचीनी, तेजपान प्रत्येक ४-४ माशा, अदरक १ तोला, सब को पानी में पीस जब आलू गल जायं तब डाल दो और चला दो फिर पानी का छींटा दे और १ छ० अमचूर डाल अंगारों पर रख कर दम दो। बहुत स्वादिष्ट बनेगा।

चचैंड़े की तरकारी—

एक सेर चचैंड़े पानी में धो कर टुकड़े पानी से उबाल लो। फिर धनियाँ एक तोला, दोनों जीरे २-२ माशा, स्याह मिरच ३ माशा सब को पानी में पीस डालो। और चचैंड़ निचोड़ कर मसाले में सान लो बाद में आधा पाव घी एक रत्ती हींग, चार रत्ती जीरा सफेद, २ रत्ती राई, चार रत्ती सौंफ और चार रत्ती तेजपात छोड़ कर बघार दो। और पलटे से चला कर भून लो। जब सुगन्ध आने लगे तब १ तोला चीनी, आठ माशा नमक और १ पाव दही छोड़ दो। ढक कर मन्दी आंच से पकाओ। रसदार बनाना हो तो पानी छोड़ दो। तैयार होने पर किसी बर्तन में निकाल लो।

टिण्डे—

नर्म और छोटे-छोटे टिण्डे ले कर छील डालो तथा भीतर के बीज

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

निकाल डालो। यदि बीज नर्म हों तो निकाल कर पास रख लो टिण्डे टूटने न पावे फिर धनियाँ १ छ०, सौंफ १ छ०, राई दो तोला, हल्दी १ तोला नमक १ तो० ४ माशा दोनों जीरे, ६-६ माशा, लोंग इलायची ६-६ माशा, सब को साफ कर पीस, तवे पर जरा सा घी डाल भून लो। इसमें टिण्डे के बीजों को भी पीस कर मिला दो। वह मसाला टिण्डों में भर दो। फिर डोरे से बाँध कड़ाइ में घी चढ़ा कर तलो। अत्यन्त स्वादिष्ट बनते हैं।

तुरई—

तुरई कई प्रकार की होती है, जैसे राम तुरई, घिया तुरई, नसीली तुरई आदि। तुरई और घीया कद्दू, तथा खीरा के बनाने की रीति समान है। खास तौर से बनाना हो तो चचैड़े की भांति भी बना सकते हैं। साधारण विधि यह है कि इनके छोटे छोटे कतले कर पानी में धो डालो। पीछे उपयुक्त घी देगची में चढ़ा कर हींग,जीरा, लाल मिरच का बघार दे कर छोंक दो। उपयुक्त पानी डाल दो और तैयार होने पर नीबू निचोड़ दो और कलईदार बर्तन में रखो।

गाजर की तरकारी—

मोटी-मोटी गाजरें ले ऊपर से खुर्च कर लम्बाई में चीर डालो और बीच का डण्ठल निकाल कर छोटे-छोटे कतले कर लो। फिर पतीली में उपयुक्त घी चढ़ा कर २ माशा सफेद जीरे के बघार में गाजर छौंक दो। ऊपर से नमक, मिर्च तथा पाव भर दही डाल कर चला दो। जब भली भांति गल जाए तब चार माशा धनिया, पिसा और भुना गर्म मसाला छोड़ कर फिर चला दो और ५ मिनट बाद कलई के बर्तन में उतार लो। ध्यान रक्खो कि गाजर की तरकारी लोहे के बर्तन में नहीं पकाई जावे, वरना काली पड़ जायगी। क्योंकि इसमें लोहे का अंश होता है।

परवल—

परवल का शाक रोगियों के लिए सुपथ्य, गुणकारी और स्वादिष्ट है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

वह शाक आलू की ही भांति, उसी मसाले से बनाया जाता है। बहुधा इसमें आलू डाल कर ही बनाते हैं। पर कभी-कभी अकेला भी बनता है।

परवल की एक खास प्रकार की तरकारी बंगाली अमीर लोग ख़ास-खास मौकों पर बनाते हैं। वह बड़ी स्वादिष्ट होती है, जब किसी महमान की खातिर मंजूर है तभी वह बनाई जाती है। विधि यह है—एक सेर परवल को खुरच कर उसमें पाव भर आलू छील कतर-कर मिला लो। पाव भर मीठा दही, ६ माशा हल्दी, १ तोला धनियाँ, २ माशा मिर्च-लाल, चार माशे तेज पात, १ माशा लौंग, १ माशा दालचीनी, ४ माशा बड़ी इलायची, १॥ माशा जीरा, १ माशा सफेद जीरा, १ रत्ती हींग, पैसे भर अदरख, आधा पाव किशमिश, डेढ़ तोला नमक, पाव भर घी, आधी छंटाक अमचूर और १ तोला चीनी, सब का संग्रह कर पास रक्खो।

हींग, चार पत्ते तेजपात, चार रत्ती स्याह जीरा, छोड़ कर बाकी सब चीजों को पानी में पीस कर कटोरी में रख लो और किशमिश साफ पानी में भिगो कर रख लो। अब एक पतीली में घी डाल कर हींग, तेजपात, और काला जीरा का बघार दे आलू परवल डाल दो और खूब भूनों, जब सुगन्ध आने लगे तब किशमिश डाल कर दो तीन बार चला दो और दही का छींटा दे कर फिर भून लो। भुन जाने पर जैसा रसा रखना है उस अन्दाज से पानी-नमक छोड़ दो। और पकने दो। जब आलू परवल गल जाय और रसा गाढ़ा हो जाय तब अमचूर, चीनी छोड़ कर कुछ देर अंगारों पर रख कर दम दे लो। फिर कलईदार बर्तन में उड़ेल दो।

पपीता

कच्चा पपीता तरकारी के काम में आता है। यह बवासीर के रोगी के लिए बहुत गुणकारी है। कब्ज के रोगी को भी फायदे मन्द है। इसके बनाने की विधि यह है। छिला और कतरा हुआ शाक पपीता १ सेर, जीरा धनियाँ तीन तोला, काला तिल १ तोला, चीनी आधी छ०,

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

दूध १ छ०, घी० १ छ० हल्दी १।। माशा, नमक दो तोला, लाल मिर्च चार माशा लेकर पहले पपीते को डाल कर पानी भी बर्तन में उबालने को चढ़ा दो। उसी में हल्दी पीस कर छोड़ दो और मुंह ढाँप दो। यदि पपीता ताजा डाल का टूटा होगा तो जल्द गल जायगा नहीं तो देर लगेगी—इसलिए जहां तक हो ताजे पपीतों की तरकारी बनानी चाहिए।

जब पपीता उबल जाय तब उसे ठण्डा कर पानी में निचोड़ डालो और पतीली में १ छ० घी छोड़ प्रथम बड़ी को भून लो और किसी बर्तन में निकाल कर पास रख लो। अब पतीली में बचा हुआ घी छोड़ तेजपात और दोनों जीरों का बघार तैयार कर उसी में उबलता हुआ पपीता छोड खूब भूनों। जब बदामी रंगत हो जाय, तब उसमें पानी में पिसा हुआ धनियाँ छोड़ दो। और दो-तीन बार नीचे ऊपर चला कर थोडी देर छोड़ दो बाद उसमें तिल पीस कर डालो और चला दो जब खदबदाने लगे तब काली मिर्च, चीनी, दूध और बड़ी छोड़ दो। अन्दाज से पिसा हुआ नमक और पानी दे कर मन्दाग्नि से पकाओ। जब पक कर गाढ़ा हो जाय, तब बर्तन में निकाल लो। यह मीठी और स्वादिष्ट भाजी बनेगी।

कमल ककड़ी—

१ सेर अच्छी मोटी भंसीड़ के पतले-पतले कतले पानी से साफ कर उबाल डालो। ठण्डी हो जाने पर दबा कर निचोड़ लो। धनियाँ, लाल मिर्च, लोंग, बड़ी इलायची, काला जीरा, दालचीनी, जावित्री, हल्दी, अदरक अन्दाज से ले पानी में पीस भंसीड़ों में सान लो। फिर पतीली में घी छोड़ हींग-जीरे का बघार दे पल्टे से चला कर खूब भूनों। जब बदामी रंगत हो जाय और मसाले की सुगन्ध आने लगे तब रसे के अन्दाज से पानी और नमक छोड़ मुंह बन्द कर पकाओ। जब रसा गाढ़ा हो जाय तब इसमें आधी छटांक अमचूर या नीबू अथवा आध पाव दही

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

छोड़ दो और पतीली उतार कर अंगार पर रख दो । ५ मिनिट बाद कलई दार बर्तन में उंडेल दो । यह तरकारी अत्यन्त स्वादिष्ट बनती है ।

इसी भांति केले के थोड़ की तरकारी भी बनती है ।

मूली—

मूली की तरकारी स्वादिष्ट, पाचक तथा बवासीर के रोगी के लिए अति उत्तम है । नरम मूली १ सेर ले कर उसके पतले पतले टुकड़े पानी में उबाल कर निचोड़ लो, बाद में १ छ० घी और दो रत्ती हींग के बघार से छौंक दो। धनिया, हल्दी, मिर्च सोंठ, लोंग, दालचीनी, बड़ी इलायची काली मिर्च दोनों, जीरे, लाल मिर्च अन्दाज से डाल दो । जब भली भांति भुन जाय तब नमक डाल कर ढांक दो । गलने पर अमचूर नीचे ऊपर चला कर उतार लो ।

सैंगरी—

सैंगरी को (मूली की फली) महीन काट कर नमक मिर्च, गरम मसाले से रसेदार लुटपुटी अथवा सूखी भाजी बनाओ । विधि मूली ही के समान है ।

रतालू—

१ सेर रतालू छील डालो और पतले-पतले कतरे बना कर घी में पूरी की भांति तल कर निकालो । पीछे काली मिर्च नमक और धेला भर सफेद जीरा आग में भून कर महीन पीस डालो, ऊपर से बुरक कर नीबू रस छोड़ थोड़ा तवे पर भून लो, यह अति स्वादिष्ट तरकारी बनेगी ।

शकरकन्द—

एक सेर शकरकन्द ले उसके ऊपर का छिलका चाकू से खुरच कर कतले बना लो । इसके बाद हल्दी, धनियाँ, लाल मिर्च, जीरा सफेद, काला जीरा, काली मिर्च, लोंग, इलायची, दालचीनी अन्दाज से ले कर सूखे पीस कर शकरकन्द में मिला दो । फिर पतीली में घी छोड़ हींग जीरे

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

का बघार दे छोड़ दो और खूब भूनों। जब गुलाबी रंगत हो जाय तब पाव भर दही छोड़ कर फिर भूनो। बाद में जितना रस रखना हो उतना पानी छोड़ दो और दो तोला नमक डाल कर पकाओ। गल जाय तब अन्दाज का पिसा नमक छोड़ दो और १ छ० चीनी अमचूर छोड़ कलई दार बर्तन में उतार लो।

सिंघाड़े—

नर्म-नर्म सिंघाड़े ले कर छील लो। फिर दो-दो टुकड़े कतर लो। इसके बाद आलू की विधि से बना लो। यह तरकारी अत्यन्त स्वादिष्ट बनती है।

जमीकन्द—

यह तरकारी बड़ी गुणकारी और बवासीर की नायाब दवा है। विधि यह है हाथों में सरसों का तेल लगा कर जमीकन्द को छील छोटे-छोटे टुकड़े बना लो। बाद उनमें नमक और हल्दी पीस कर लपेट दो और कांसे की थाली में रख उसे ढालू जगह रख दो आधे घंटेमें पानी निकल कर जमा होगा। उसे फेंक दो। फिर पानी से धो कर इसी भांति नमक हल्दी में सान कर रख दो और पानी निकलने दो। तीसरी बार फिर इसी भांति करो। इसके बाद खूब मसल कर पानी से धो डालो और धनियाँ, सोंठ, लोंग, दालचीनी काली, मिर्च, बड़ी इलायची, तेजपात, हल्दी, सफेद जीरा, कपूर कचरी, काला जीरा, सब को पानी में पीस पाव भर घी में छोंक दो और इतना भूनो कि लाल हो जाय। इसके बाद पाव भर दही छोड़ कर पतीली ढक दो। पांच मिनट बाद दो तोला नमक और उपयुक्त पानी छोड़ कर मंद आंच से पकने दो। भली भांति गल जाने पर छटांक अमचूर की खटाई छोड़ कर अंगारों पर रख दो, फिर कलईदार बर्तन में निकाल लो। यह तरकारी अति उत्तम बनेगी।

इसी प्रकार बहुत से शाक बनाए जा सकते हैं। पत्तों के शाक बनाने की विधि कुछ भिन्न है। हम संक्षेप से यहाँ उसका भी जिक्र करेंगे। पत्तों

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

और फूलों के शाक बनाने की चाल बंगाल में बहुत है। जिस चीज का शाक बनाना हो उसे खूब साफ बीन डालो, जिसमें सड़ी-गली पत्ती न रहे, बाद कई पानी से खूब धो कर उसकी धूल मिट्टी साफ कर दो। इसके बाद सरसों का तेल अथवा घी कढ़ाई में छोड़ हींग दो रत्ती और दो मिर्चों का बघार तैयार कर पानी निचोड़ कर शाक छोड़ दो। नमक अन्दाज से छोड़ दो। ख़याल रक्खो कि पत्तों के शाक गल कर बहुत थोड़े रह जाते हैं।

बहुधा आलू मिला कर भी शाकों की भाजी बनाई जाती है। उसकी विधि यह है कि जिस शाक की भाजी बनाना हो, उसे अच्छी तरह छान-बीन कर बारीक कतर लो। फिर भली भांति धो कर पानी निथार लो। फिर आलू के कतले कर कढ़ाई में थोड़ा घी छोड़ हींग, लाल मिर्च का बघार दे कर छौंक दो। फिर अन्दाज का नमक डाल कर ढांक दो। जब गल जाय तो इतना भूनो की पानी तनिक भी न रह जाय।

भरता--

भरता भी तरकारियों का बहुत स्वादिष्ट बनता है। कच्चे गदर आम, पके केले, कच्चे केले, कच्चे खरबूजे, पके खरबूजे, किशमिश, छुहारे, आलू बुखारे, अंजीर, अरवी, रतालू, लौकी, कोहड़ा, तोरई, काशीफल, भिण्डी, बैंगन, परवल, टमाटर, बथुआ, चौलाई, आदि का भरता बनता है। विधि यह है कि कच्चे द्रव्यों को भूभल में भून कर और पकों को वैसे ही मथ कर तथा सिल पर पीस कर; शाकों को उबाल निचोड़ कर तैयार किया जायँ। भरते की तारीफ यह है कि गाँठ न रहने पावे। सब पदार्थ एक दिल हो जाय। फिर सेर भर भरते में दो तोला नमक, १ छ० अम-चुर, १ छ० घी, १ छ० सरसों का तेल, दो रत्ती हींग, सफेद जीरा डेढ़ माशा, काला जीरा २॥ मा०, लौंग ३ माशा, बड़ी इलायची ४ मा० काली मिर्च या लाल मिर्च ६ माशा, धनियाँ १ तो०, (हरा धनियाँ हो तो अति उत्तम है), सूखा पोदीना १ मा० ले कर नमक, पोदीना, अम-

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चूर, और हरा धनियाँ को छोड़ दो बाकी सब को थोड़े घी या तेल में भून कर महीन पीस लो। फिर भरते में मिला कर सान लो। नमक आदि भी पीस कर मिला दो। मीठी चीजों में एक छटाँक चीनी भी मिला दो। आलू, बैंगन, करेला, परवल, तेल में अच्छे बनते हैं, शेष चीजें घी में बनाई जावें।

साग-भाजी बनाने में बुद्धिमत्ता की ज़रूरत है। प्रत्येक चीज़ को सफाई से बनाओ। सुन्दरता और सुघराई से परसो तो वह पदार्थ चाहे कैसा ही साधारण हो, अति स्वादिष्ट बन जायगा।

दाल

प्रायः दालें दो प्रकार की बनती हैं। एक छिलकेदार, दूसरी धुली हुई। प्रत्येक दाल को दल कर सूप से फटक कर उसका कूड़ा कर्कट बीन डालो, यदि खड़ी मूंग या उर्द दलने से प्रथम थोड़ा भुजवा लिया जाय तो वह दाल स्वादिष्ट भी हो जाती है और गलती भी जल्दी है। धुली दाल बनाने की विधियाँ हैं—१ पानी में मिला कर; २ मोय कर।

पानी में दाल को भिगो दो। जब भली भांति फूल जाय तब दोनों हाथों से मसल-मसल कर भली भांति छिलका अलग कर लो। पीछे पानी छोड़ दो। इससे दाल नीचे बैठ जायगी और छिलके तैर आवेगें। पान के साथ ही छिलके बहा दो। इसी प्रकार कई बार करने से दाल बिल्कुल साफ़ हो जावेगी। उसे धूप में सुखा कर रख लो।

दूसरी विधि यह है कि खड़ी उर्द या मूंग को धूप में भली भांति सुखा लो फिर सेर दाल में १ तोला के हिसाब से तेल पानी में मिला कर उसे दाल में खूब मसल दो। फिर ढक कर रात भर रखी रहने दो। सवेरे फिर धूप में डालो। खूब सूखने पर दल लो और ओखलों में छाँट कर सूप से फटक दो। सब छिलका पृथक् पृथक् हो जायगा। इस काम में होशियारी की बात यही है कि दालें मोयने, दलने और छाँटने में टूटे

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

नहीं। दाल चाहे जिसकी भी हो वह इस भाँति बनाई जायँ कि ज़रा-सा भी कचरा-मैल उसमें न रहे। उसे भलीभांति साफ कर लो।

जब दाल बनाने बैठो तब उसे फिर से देख-भाल कर २-३ पानी से खूब धो डालो। फिर देगची में पानी गर्म करो तब उस में दाल छोड़ो। एक ही बार में पूरा पानी डाल देना चाहिए। दुबारा पानी डालने से दाल का स्वाद खराब हो जाता है। नमक आदि का अन्दाज भी बिगड़ जाता है। यदि किसी कारणवश दुबारा पानी डालना पड़े तो हमेशा गर्म पानी डालना चाहिए।

अरहर की दाल—

अरहर की चुगी-बीनी दाल आध सेर, घी आध पाव, दही १ छ०, लाल मिर्च १ माशा, लौंग ४ रत्ती, बड़ी इलायची ६ रत्ती, अदरक ४ माशा, हींग २ रत्ती, जीरा १ माशा; ले कर पहले दाल को दो-तीन पानी से धो कर थोड़े पानी में छोड़ दो। ऊपर से हल्दी पीस कर छोड़ दो और बटलोई चूल्हे पर पकने दो। जब दाल गल जाय तब उतार कर पानी निथार लो और दाल किसी दूसरे बर्तन में निकाल लो। अन्दाज से पिसा हुआ नमक, अदरक, दही, सब उसी उबली हुई दाल में मिला कर कुछ देर के लिए ढक दो। फिर बटलोई में १ छ० घी और हींग, जीरा आदि सब मसाला छोड़ कर बघार तैयार कर उस दाल को छौंक कर खूब भूनो। जब भुन जाय तब निथरा हुआ पानी छोड़ दो। यदि पानी कम पड़ जाय तो गर्म करके और डाल दो और ६ माशा चीनी चार तोला अमचूर डाल बटलोई अंगारों पर रख दो तथा उसका मुंह बन्द कर दम में पकने दो। कुछ देर बाद भोजन करो, अत्युत्तम दाल बनेगी।

दूसरी सर्वोत्तम शाही रीति अरहर की दाल बनाने की यह है कि १ सेर चुगी-बीनी दाल जिसमें एक भी छिल्का न हो धो, साफ करके कुछ अधिक पानी में उबाल लो। बाद को कपड़े में छान डालो। फिर

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

दही और अदरक का रस डेगची में छोड़कर दाल उसमें छोड़ दो। दो घड़ी बाद आध सेर घी पतीली में छोड कर दाल को खूब भूनो। जब दाल सुर्ख हो जाय तब उसमें नमक और वह छना हुआ पानी भी डाल दो। जब दाल गल जाय तब काली मिर्च ४ माशा, दालचीनी २ मा० बड़ी इलायची ४ माशे, लौंग दो माशे, केशर १।। माशे, काला जीरा २ माशे, नमक ३ तोला पीस कर डाल दो। जब दाल एकदम घुल जाय तब दूसरी पतीली में पाव भर घी, १ रत्ती हींग का पानी और जीरा डाल कर बघार तैयार करो और उसमें दाल छोंक दो तथा पतीली का मुंह बन्द कर दो। थोड़ी देर बाद बचे हुए घी में केशर को खूब खल कर के दाल में छोड़ दो और मुंह बन्द कर पतीली अंगारों पर रख दो।

मूंग की दाल

बनाने की शाही रीति यह है कि धुली दाल १ सेर, धनियें की मींगी २ तोला, लाल मिर्च ४ माशा, पानी में पीस अदहन तैयार करो। बर्तन कलईदार होना चाहिए। अदहन हो जाने पर दाल छोड़ कर मुंह बन्द कर दो। जब पानी जल जाय तब डेगची उतार कर अंगारे पर रख दो। फिर आधा पाव बादाम छील कर खूब महीन पीस डालो और सवा सेर बढ़िया दूध में घोल दाल में डाल दो। जब एक उफान आ जाय तब करछी से अच्छी तरह दाल को घोट दो और १। पाव ताजा मलाई डाल दो और ढाँक दो। इधर दूसरे बर्तन में आध सेर घी गर्म कर के ६ माशे छोटी इलायची के दाने; चार फूल लोंग, और दो पत्ते तेजपात का बघार तैयार कर उस बटलोई की दाल उसमें उंडेल दो फिर उपयुक्त नमक डाल दो। बाद को थोड़ी देर ढक दो तब थोड़े दूध में चार माशा केशर पीस कर नीचे ऊपर चला कर छोड़ दो और कुछ देर दम पर रख कर उतार लो। यह दाल राजाओं के खाने योग्य है।

उर्द की दाल

ताजा उर्द की धुली हुई दाल १ सेर, मलाई १ सेर, धनियें की

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

मीगीं १ तोला केशर ६ मांशा, अदरख १ छ०, नमक दो तोला चार माशा, सफेद जीरा ६ माशा, छोटी इलायची २ माशा, छिले बादाम १ पाव, घी एक पाव, दूध १ छ० । प्रथम दो सेर पानी में धनियाँ मिर्च पीस कर अदहन चढ़ा दो । जब पानी खौल जाय तब दाल छोड़ कर तेज आंच से पकाओ । जब पानी दाल के बराबर आ जाय तब अदरख खूब बारीक कतर कर दाल में छोड़ दो और नमक छोड़ डेगची अंगारों पर रख दो । इधर बादाम और केशर दूध में पीस छान दाल में छोड़ो, और मलाई के साथ ही ३ छ० घी भी छोड़ कर डेगची का मुंह बन्द कर दम पर पकने दो, बचे हुए घी में जीरा इलायची का बघार तैयार कर, दाल छोंक दो । बहुत स्वादिष्ट और हाजमा होगी ।

मसूर, चना और मटर आदि की दालें भी साधरणतया इसी तरह बनती हैं । यहां स्थानाभाव से सिर्फ विशेष बातों का ही उल्लेख करेंगे ।

पंच रत्न दाल—

यह दाल मूंग, मटर, चना, अरहर, उर्द आदि पांच चीजों से बनाई जाती हैं । यह दाल घुली बननी चाहिये । यह दाल भी उपरोक्त मसाले डाल कर उसी रीति से बनानी चाहिए ।

भात

चावल अन्नों में सबसे श्रेष्ठ होती है । यह अमीर गरीब सबके उपयुक्त है । साधारणतया तिगुने पानी में चावल पकाने से भात बन जाता है । चावल प्रथम तेज आग से पकाना चाहिये और पीछे क्रमशः उसे मन्द कर देना चाहिए । ऐसा न करने से चावलों का लोंदा बन जायगा । पकाते समय उन्हें बार बार न चलाना चाहिए वरना टूट जावेंगे । नये चावलों की अपेक्षा पुराने चावल में आंच ज्यादा लगती है । यदि चावल को पकते ही फौरन ही खिलाना है तो अच्छी तरह तीनों कनी गला कर तब मांड पसाना चाहिये । यदि कुछ देर में भोजन कराना है तो एक कनी रहते मांड पसाना चाहिए । भात की तारीफ यह है कि खुला हुआ हो और कनी गल जाय ।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

बिना पानी के चावल--

बढ़िया, महीन चावल ले कर भली भाँति धो डालो और भिगो दो। अब एक चौड़ा पत्थर आग में इस भाँति गर्म करो कि लाल हो जाय। उस पर चावलों को फैला दो ऊपर से मोटा अंगोछा भिगो कर ढक दो। कुछ देर में वे गल जावेंगे। तब उन्हें बटोर कर पतीली में रख ऊपर से पाव भर घी गर्म कर के छोड़ दो। फिर पल्टे से नीचे ऊपर चलाते रहो। फिर ५ मिनिट पतीली को दम पर रख लो। ये चावल खूब स्वादिष्ट बनेंगे।

नमकीन चावल--

चावलों को धो कर पानी निचोड़ लो तब जीरा, इलायची और सैन्धा नमक अन्दाज से मसल दो। फिर पतीली में भर, मुँह बन्द कर दो और नीचे-ऊपर आँच दे कर दम में पकाओ। जब गल जाएँ तब इच्छानुसार घी छोड़, चावलों को भून लो। ये चावल खूब स्वादिष्ट बनेंगे।

बढ़िया नमकीन चावल--

खूब महीन पुराने चावल १ सेर, दूध १ सेर, दही दो सेर, घी १ पाव, नमक ३ तोला, केसर २ माशा और कागजी नीबू १ संग्रह करो।

अब चावल अदहन में नमक छोड़ कर पकाओ। जब उफान आ जाय तो पसा लो। फिर दही, नमक और कागजी नीबू का रस उसमें छोड़ दो और पल्टे की डाँडी से नीचे ऊपर चला कर फिर पकाओ। जब कनी गलने को रह जाय तब किसी पतले कपड़े में उडेल कर सब पानी निकाल दो और हवा में फैला कर ठण्डा कर लो। अब मिट्टी की हाँडी चूल्हे पर चढ़ाओ जब तक वह भली भाँति गर्म न हो, बराबर दूध के छींटे देते रहो, जब हाँडी खूब गर्म हो जाय तब उसमें चावल छोड़ दो। इसके बाद केसर को बचे दूध में पीस कर डाल दो और घी छोड़ कर हाँडी का

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

मुँह बन्द कर कुछ देर के लिये अंगारों पर रख दो फिर दही के साथ भोजन करो। यह बादशाही चावलों की विधि है।

मीठे मुश्की चावल—

बढ़िया चावल १ सेर, चीनी दो सेर, कस्तूरी २ चावल भर, केसर आठ रत्ती, दूध १ पाव, घी १। सेर, छिले कतरे बादाम पाव भर, धुली किशमिश पाव भर, छोटी इलायची के दरकचरे दाने एक तोला ले कर चावलों को धो कर कुछ देर रख लो। बाद को पाव भर पानी और दूध में चीनी की चाशनी तैयार कर के उसी में केसर छोड़ दो और पानी से चावल निकाल कर उसी चाशनी में छोड़, मन्द अग्नि से पकाओ। जब चाशनी जज्ब हो जाय, तब घी छोड़ दो। साथ ही मेवा आदि छोड़ नीचे-ऊपर चला दो। पीछे कस्तूरी दूध में छोड़ कर डाल दो और कटोरी से ढक दो तथा अंगारे पर पतीली को रख दो। जब चावल तैयार हो जाय, तब १० बूँद गुलाब या केवड़े का इत्र अथवा १ छ० गुलाब जल के छींटे दे कर पतीली को ढक दो और आँच से उतार लो।

बिना वर्तन के चावल—

सफर में यदि बिना बर्तन के चावल बनाना हो,तो चावलों को भली-भाँति धो कर एक पोटली में बाँधो। फिर धरती में गड्ढा खोद कर पोटली के ऊपर जरा-सा पानी छिड़क दो और एकाध पत्ता रख कर बालू से ढक दो। फिर ऊपर उपलों की आँच दे दो। आध घण्टे में निकालो, अत्यन्त स्वादिष्ट चावल मिलेंगे।

खिचड़ी

खिचड़ी का स्वभाव खुश्क है। इसलिए उसमें घी का अधिक प्रयोग होना चाहिए। इसके सिवा खाने वाले की रुचि और परिस्थिति भी देखनी चाहिए। यदि खिचड़ी रोगी के लिए बनाई जाती है, तो वह पतली बननी चाहिए। रोग के अनुसार ही उसमें बघार देना चाहिए।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

पित्त के बीमार को धनियें से, कफ-वात के रोगी को लौंग-मसाले से, मेदे की खराबी वाले को इलायची से, अरुचि वाले को जीरे से, बघार दे कर खिचड़ी देनी चाहिए। साधारण खिचड़ी तो सभी बनाते हैं, हम खास प्रकार की खिचड़ी बनाने की एक-दो विधियाँ यहाँ लिखते हैं:—

१—मूँग की धुली दाल १ सेर, काश्मीरी चावल १ पाव, घी १ सेर, बादाम छिले आध पाव, किशमिश आध पाव, पिस्ता १ छटाक, मिश्री २ तोला, पिसा अदरख २ तोला, अदरक १ तोला, केशर २॥ माशा, धनियें का जीरा १ तोला, पिसी लाल मिर्च १ तोला, दालचीनी २॥ माशा, तेजपात ६ माशा, काली मिर्च २ तोला, बड़ी इलायची १॥ माशा, सफेद जीरा २ तोला, बढ़िया दही आध पाव, हींग १ रत्ती। पहले धनियाँ, मिर्च, जीरा, तेजपात पोटली में बाँध पतीली में २ सेर पानी छोड़ मुँह ढाँप कर पकाओ। जब पानी लाल हो जाय, तब उतार लो। फिर दूसरी देगची में १॥ पाव घी छोड़ बादाम, किशमिश और पिस्ता भून कर एक बर्तन में रख लो। फिर उसमें हींग छोड़ कर भून लो, जब हींग लाल हो जाय, तब निकाल कर फेंक दो। अब उस घी में कतरा हुआ अदरक भूनो। लाल होने पर उसे निकाल लो। फिर केसर, मिर्च और काली मिर्च डाल कर भून लो। जब आधी भुन जाय और सब मसालों का एक रंग हो जाय और खूब सुगन्ध आने लगे, तब उसमें चावल-दाल छोड़ बराबर चलाते रहो। जब भुन जाय तो थोड़ा-थोड़ा पानी उसी मसाले का डालते रहो। पलटा बराबर चलाते रहो। आँच भी बहुत धीमी जलनी चाहिए। इस प्रकार जब खिचड़ी आधी गल जाय, तब उसमें भुने हुए बादाम और पिस्ते छोड़ दो और नमक छोड़ कर पतीली का मुँह ढक दो और उतार कर कोयलों पर रख दो। जब चावल-दाल भलीभाँति खिल जाय तब मेवा आदि डाल दो। पीछे जो घी बचे उसमें बचा हुआ गर्म मसाला डाल कर छोड़ दो। ऊपर से मिश्री [illegible] उसी

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

में डाल कर पतीली का मुंह बन्द कर दो। १५ मिनिट के बाद भोजन करो, अपूर्व स्वाद आएगा।

२——अच्छा नर्म कटहल १ सेर, बढ़िया चावल आधा सेर, धुली मूंग की दाल आधा सेर, घी १ सेर, अदरख का रस आध पाव, हल्दी २ तोला, धनियाँ पिसा २ तोला, कतरा हुआ अदरख १ तोला, नमक-मिर्च अन्दाज का, अमचूर आधी छटाक, काली मिर्च ४ माशा ले कर पहिले कटहल के छोटे-छोटे टुकड़े बना डालो और पानी में साधारण रीति से उबाल लो, इसके बाद उसे पानी से निकाल कर कपड़े में रख, कस कर पानी निकाल डालो। फिर एक कलईदार या पत्थर के बर्तन में रख कर पिसी हल्दी, धनियाँ, मिर्च और अमचूर छोड़ खूब मसल डालो और १ बर्तन में रख लो। इसके बाद चावल-दाल घी में तल कर कटहल के टुकड़ों में मिला लो। ऊपर से पिसा नमक, दूध छोड़ मन्द अग्नि से पका, एकाध बार चला दो। जब पानी जल जाय तब दम दो। बचा हुआ घृत छोड़ दो और भीगा कपड़ा पतीली के मुंह से बाँध दो तथा ढाँप दो। दो-चार अंगार ढकने पर भी रख दो। १५ मिनिट बाद उतार दो। यह बादशाही खिचड़ी है।

ताहरी—

बढ़िया चावल १ सेर, मूँग की मुँगौड़ी आध सेर, घी १ पाव, धनियाँ, मिर्च, इलायची, जीरा, हल्दी, नमक, अदरक अन्दाज से। पहले मुँगौड़ी फिर चावलों को घी में भूनो फिर घी में हल्दी, मसाला छोड़ सब चीजें और १ पाव दही डाल दो। खूब भूनो, जब खुश्क हो जाय अन्दाज से पानी डाल दो और एक बार भली भाँति चला कर मुँह ढक दो तथा मन्दाग्नि से पकाओ। जब चावल का पानी सूख जाय और कनी गलने को रहे तब अदरक और घी छोड़ दो तथा भली भाँति चला कर पतीली अंगारे पर रख कर दम दो। १५ मिनिट में ताहरी तैयार है। दही के साथ खाने में इसका स्वाद है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

तारी में आलू, गोभी, हरे चने, मटर आदि भी डालते हैं, उनसे भी इसका स्वाद बढ़ जाता है।

दलिया—

गेहूँ का दलिया स्वादिष्ट, रुचिकर, पाचक और हल्का होता है। इसकी विधि यह है—सेर भर दलिये के लिए आध पाव घी, कढ़ाई में डाल कर मन्दाग्नि से भूनो। जब बादामी रंगत हो जाय तब अन्दाज से पानी और चीनी छोड़ कर चलाती जाओ। जब गल जाय तब घी डाल कर दम से बना लो।

इसी भाँति दूसरे अन्नों के भी नमकीन तथा मीठे दलिए पकाए जाते हैं।

कढ़ी और रायते

कढ़ी जितनी पकेगी स्वादिष्ट होगी। यह बेसन, मटर, मूँग आदि कई प्रकार की बनती है।

बेसन आध सेर, खट्टा दही आध सेर, हींग २ रत्ती, जीरा सफेद ६ माशा, नमक दो तो०, लाल मिर्च ६ माशा, हल्दी १ तो०, बेसन को दही में सान नमक, हल्दी डाल दो और खूब फेंटो। अब सरसों का तेल कढ़ाई में डाल कर, छौंक दो। इच्छित पानी प्रथम ही मिला दो। पकौड़ी डालनी हो तो पकौड़ी भी डाल दो।

रायते के लिए बूँदी, घीया, बथुआ, कद्दू आदि चीजें चाहिए। दही का घोल बना अन्दाज से नमक-मिर्च डाल जिसका रायता बनाना हो उबाल कर डाल दो। इसमें भुना जीरा डालना खास जरूरी है।

रोटी

जिस अन्न की रोटी बनाई जाय वह अति उत्तम होना चाहिए यह सबसे महत्व-पूर्ण बात है। दूसरी बात यह है कि अच्छी रोटी के लिए

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

मोटा आटा ठीक होता है। महीन आटे की रोटी किसी काम की नहीं होती। तीसरी बात आटा गूँदने की है। आटा जितना ही अधिक गूँदा जायगा रोटी उतनी ही मुलायम और मीठी होगी। यदि रोटी हाथ की बनानी हो तो आटा तनिक पतला रखना चाहिए। यदि वह चकले-बेलन से बनाई जाय तो कहीं मोटी कहीं पतली न हो, एक-सी हो। यदि रोटी एक-सी न होगी तो फूलेगी भी नहीं। रोटी खूब गर्म तवे पर छोड़ो और जब एक तरफ भलीभाँति सिक जाय तब पल्टो, जब चित्ती पड़ जाय तब अंगारे में रख कर फुलाओ। रोटी न जलने पावे न कच्ची ही रहे। दोनों तरफ से बराबर सिके। जितनी मन्दाग्नि से सेंकी जायगी उतनी ही स्वादिष्ट और मीठी बनेगी। रोटी की तारीफ उसकी मुलायमियत से है। यदि ठण्डे तवे पर रोटी सेंकी जायगी तो वह चिम्मड़ बन जायगी। इस प्रकार चाहे जिस अन्न की रोटी बना सकते हैं।

मुसलमान लोग शीरमाल नाम की रोटी बनाते हैं, उसकी विधि यह है--बढ़िया मैदा एक सेर, पिस्ते की हवाई कतरी हुई १ छ०, बादाम छिले कतरे १ पाव, चिलगोजे छिले १ पाव, किशमिश धुली आध पाव, नमक पिसा ६ माशा, खमीर १ छ०, दूध १।। सेर, घी आधा सेर। पहले मैदा में नमक और खमीर मिला कर आध पाव घी छोड़, दोनों हाथों से खूब मसल कर एक दिल करो। और चीनी मिले गर्म दूध से सान, बीस मिनिट तक ढक कर रख दो इसके बाद मेवा मिला दो। अब रूई के गाले की भाँति मोटी रोटियाँ बना कर एक थाली में जरा-सा घी लगा कर रक्खो, जो रोटी थाली में रक्खी जाय उनमें दो-दो अंगुल का अन्तर बीच में रहे। ऊपर से पिश्ता, किशमिश उन पर चिपका दिया जाय। जब वह गुलाबी रंग की हो जाय तब ठण्डी कर के खाय।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

तारी में आलू, गोभी, हरे चने, मटर आदि भी डालते हैं, उनसे भी इसका स्वाद बढ़ जाता है।

दलिया—

गेहूँ का दलिया स्वादिष्ट, रुचिकर, पाचक और हल्का होता है। इसकी विधि यह है—सेर भर दलिये के लिए आध पाव घी, कढ़ाई में डाल कर मन्दाग्नि से भूनो। जब बादामी रंगत हो जाय तब अन्दाज से पानी और चीनी छोड़ कर चलाती जाओ। जब गल जाय तब घी डाल कर दम से बना लो।

इसी भाँति दूसरे अन्नों के भी नमकीन तथा मीठे दलिए पकाए जाते हैं।

कढ़ी और रायते

कढ़ी जितनी पकेगी स्वादिष्ट होगी। यह बेसन, मटर, मूँग आदि कई प्रकार की बनती है।

बेसन आध सेर, खट्टा दही आध सेर, हींग २ रत्ती, जीरा सफेद ६ माशा, नमक दो तो०, लाल मिर्च ६ माशा, हल्दी १ तो०, बेसन को दही में सान नमक, हल्दी डाल दो और खूब फेंटो। अब सरसों का तेल कढ़ाई में डाल कर, छौंक दो। इच्छित पानी प्रथम ही मिला दो। पकौड़ी डालनी हो तो पकौड़ी भी डाल दो।

रायते के लिए बूँदी, घीया, बथुआ, कद्दू आदि चीजें चाहिए। दही का घोल बना अन्दाज से नमक-मिर्च डाल जिसका रायता बनाना हो उबाल कर डाल दो। इसमें भुना जीरा डालना खास जरूरी है।

रोटी

जिस अन्न की रोटी बनाई जाय वह अति उत्तम होना चाहिए यह सबसे महत्व-पूर्ण बात है। दूसरी बात यह है कि अच्छी रोटी के लिए

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

मोटा आटा ठीक होता है। महीन आटे की रोटी किसी काम की नहीं होती। तीसरी बात आटा गूँदने की है। आटा जितना ही अधिक गूँदा जायगा रोटी उतनी ही मुलायम और मीठी होगी। यदि रोटी हाथ की बनानी हो तो आटा तनिक पतला रखना चाहिए। यदि वह चकले-बेलन से बनाई जाय तो कहीं मोटी कहीं पतली न हो, एक-सी हो। यदि रोटी एक-सी न होगी तो फूलेगी भी नहीं। रोटी खूब गर्म तवे पर छोड़ो और जब एक तरफ भलीभाँति सिक जाय तब पल्टो, जब चित्ती पड़ जाय तब अंगारे में रख कर फुलाओ। रोटी न जलने पावे न कच्ची ही रहे। दोनों तरफ से बराबर सिके। जितनी मन्दाग्नि से सेंकी जायगी उतनी ही स्वादिष्ट और मीठी बनेगी। रोटी की तारीफ उसकी मुलायमियत से है। यदि ठण्डे तवे पर रोटी सेंकी जायगी तो वह चिम्मड़ बन जायगी। इस प्रकार चाहे जिस अन्न की रोटी बना सकते हैं।

मुसलमान लोग शीरमाल नाम की रोटी बनाते हैं, उसकी विधि यह है--बढ़िया मैदा एक सेर, पिस्ते की हवाई कतरी हुई १ छ०, बादाम छिले कतरे १ पाव, चिलगोजे छिले १ पाव, किशमिश धुली आध पाव, नमक पिसा ६ माशा, खमीर १ छ०, दूध १॥ सेर, घी आधा सेर। पहले मैदा में नमक और खमीर मिला कर आध पाव घी छोड़, दोनों हाथों से खूब मसल कर एक दिल करो। और चीनी मिले गर्म दूध से सान, बीस मिनिट तक ढक कर रख दो इसके बाद मेवा मिला दो। अब रूई के गाले की भाँति मोटी रोटियाँ बना कर एक थाली में जरा-सा घी लगा कर रक्खो, जो रोटी थाली में रक्खी जाय उनमें दो-दो अंगुल का अन्तर बीच में रहे। ऊपर से पिश्ता, किशमिश उन पर चिपका दिया जाय। जब वह गुलाबी रंग की हो जाय तब ठण्डी कर के खाय।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

पकवान

पूरी—

पूरी बनाने में सेर पंसेरी के घी का खर्च है, मोयनदार में इससे दूना। परन्तु हलवाई अधपई सेर से ज्यादा खर्च नहीं करते। असल में घी का कम-ज्यादा खर्च होना आंच पर निर्भर है। पूरी के लिए आटा कड़ा मलना चाहिये। आटा जितना मला जायगा पूरी उतनी ही अच्छी बनेगी। पूरी खूब पतली तथा इकसार बेलनी चाहिये।

मोयनदार पूरी में १ छ० घी फी सेर के हिसाब से डालना चाहिये। प्रथम घी आटे में छोड़ सूखा ही मसल लो। पीछे अन्दाज से पानी डाल कड़ा मल लो। मोयनदार पूरी मन्दाग्नि से पकानी चाहिये। इसके सिवा बराबर एक-सी आंच देना पूरी के लिये अत्यावश्यक है।

कच्चे सिंघाड़े की पूरी—

कच्चे सिंघाड़ों को छील कर सिल पर बारीक पीस लो, जब पिट्ठी हो जाय तो उसमें गेहूँ का आटा मिला, तल लो।

रामपूरी—

प्रथम एक छ० मैदे में तीन तोले दूध, डेढ़ तोला दही और छोटे बतासे मिला कर नरम गूँध कर, किसी मिट्टी, पत्थर या काठ के पात्र में धर दो, कुछ समय के अनन्तर जब खमीर हो उठे तब उसको एक सेर मैदा, दालचीनी तीन माशा, समुद्र फेन ६ माशा, नमक २ तोले, ३ छ० मोयन मिला २ तो० सोंफ जोई से भीगा हुआ पानी डाल, मैदे को गूँदे, शीत काल संपूर्ण दिन तथा गर्मी में केवल दो पहर तक रहने दे। फिर तीन तोले की बना, खस-खस या धुली तिल्ली को दही में मिला उनके एक ओर लगा कर किसी पट्टे पर बेल-बेल कर सेंकती जावे।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

कचौरी--

पूरी से किसी कदर ढीला आटा गूँथ कर लोए बनावे और दाल पीस कर उसमें नमक, हींग, सोंठ, बारीक पीस कर मिलाए और लोई के भीतर उसको भर कर हथेली के बराबर कर पटा-बेलन से बढ़ावे और पूरी की भाँति सेंक ले।

नागौरी-पूरी--

५ सेर मैदा में- डेढ़ सेर घी, डेढ़ छटाँक नमक, एक छटाँक अजवाइन डाल कर गुनगुने पानी से माँड़े और फिर पटे-बेलन से पूरी के समान बेल कर घृत में सेंक ले।

खस्ता कचौरी--

पाँच सेर मैदा, सेर भर घी, आध सेर तेल, दो सेर गुनगुना पानी, २ छटांक पिसा हुआ नमक, डाल कर मांड ले। और सवा सेर उरद की पिट्ठी में एक-एक छटाक धनियां, सोंठ, मिरच, एक-एक तोला जीरा, लौंग अच्छी तरह पीस कर डाले। फिर उस पिट्ठी को कढ़ाई में घी डाल कर खूब भूने। हींग का पानी लगाते हुए हथेली से चपरा कर कढ़ाई में छोड़ता जाय। जब सिक चुके तो बाहर निकाल लो।

पूरन पूरी—

आध सेर अरहर की दाल उपयुक्त पानी में उबाल ले, जब गल जाय तो उतार कर पानी निचोड़ दे—हाथ से मथ कड़ाही में आध सेर चीनी, १ तोला सफेद इलायची, दो पैसे की किश-मिश डाल कर सब को उतार लो, फिर कचौरी की तरह भर कर सेंक लो।

मीठी पूरी—

अध पई सेर के हिसाब से मोयन डाल लुचई बनाने योग्य मैदा गूँध अन्दाज से मिश्री और एक पाव पिश्ता, आध पाव बादाम, अदरक का रस दो तोला, दालचीनी और लौंग २ आना भर, पीस कर मिला लो फिर कचौरी की भाँति इसे लोई में भर कर घी में उतार लो।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

लुचई पूरी---

मैदा की बनती है। मैदे को कड़ा सान कर सादी पूरी की भाँति बना लो।

परांवठे--

पूरी से कुछ नरम आटा माँड़ कर लोई को बेल कर तवे पर डालती जाओ और उसके चारों तरफ घी डालो, जब दोनों ओर से अच्छी तरह सिक जाय तब उतार लो, इस रीति से घी कम लगता है, उत्तम परांवठे की रीति यह है—बनाने के सब से प्रथम आटे को दूध या मलाई डाल अच्छी तरह गूँध लो, फिर चकले पर बेल तवे पर छोड़ दो, घी लगाती जाओ,जब रंगत में लाली आ जाय निकालती जाओ। फिर इसके स्वाद को देखिए बड़े स्वादिष्ट और शक्ति वर्द्धक होते हैं।

बढ़िया पराँवठे---

१ सेर घर का पीसा आटा, १ सेर अरवी--अरवी को उबाल कर छील लो और पीतल की चलनी से दबा-दबा कर उसके छेदों से महीन-महीन निकाल लो। फिर आटे के साथ मिला कर गूँथ लो। जब एक-जान हो जाय तब जीरा, अजवाइन,और नमक मिला दो और परांवठे की भाँति बेल कर तवे पर डालो धीमी आँच से पकाओ, धीरे-धीरे घी का पुचाड़ा देते जाओ, ये परांवठे इतने स्वादिष्ट और खस्ता बनेंगे कि पाव भर मोयन से भी नहीं बन सकते।

मिष्टान्न

चाशनी--

जितनी खांड हो उससे आधा पानी डाल भट्टी के ऊपर कढ़ाई में चढ़ा दो और मुसद्दी [जो काठ की बनी होती है] से घोलो और आँच दो। जब उफान आने लगे तब मन पीछे २॥ सेर पानी खड़े हो कर ऊंचे से चारों ओर कढ़ाई में डाल दो। जब मैल फूल कर झाग बन जावे तब

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

उसको पौना [जो लोहे का होता है] से उतार कर किसी बर्तन में रखती जाओ। जब सब मैल पौने से ले चुको तब एक मन में सवा सेर दूध और ढाई सेर पानी मिला कर दो-तीन बार ऊंचे से उस कढ़ाई में छोड़ती रहो और मैल फिर पौने से उतार लो, फिर एक टोकरे या डलिया में स्वच्छ कपड़ा भिगो कर एक बड़े बर्तन के ऊपर टिकटी रख कर उस कढ़ाई के मीठे पानी को टोकरे में डोरी डाल-डाल कर छान लो इस छने हुए को बक्खर कहते हैं।

मोतीचूर-लड्डू—

इसे बूंदी और नुकती का भी लड्डू कहते हैं। इसकी चाशनी की परीक्षा यह है—जब चाशनी में चमकदार बुलबुले उठने लगें तब उसे एक सींक से ले कर अंगूठे पर लगा पास की उंगली से देखो, जब छैः-सात तार मालूम पड़ें तब कढ़ाई उतार लो और मन भर के पीछे पाव भर बतासे मोड़ कर डालो फिर बूंदी डाल लड्डू बाँध लो।

अंगूरदाना अर्थात् बूंदी—

जब चाशनी बन जावे तब बेसन से ड्योढ़ा उत्तम घी स्वच्छ कढ़ाई में चढ़ा दो, जब वह बोलने लगे तब एक बर्तन में बेसन को घोल, पौने से कढ़ाई में नुकती छाँटती जाओ। जब सिकती-सिकती कढ़ाई के ऊपर आ जाय तब पौने से उनको लौटो फिर निकाल-निकाल कर चाशनी में डाल एक कौंचे से भिगो-भिगो कर कढ़ाई के किनारों की ओर जमाती जाओ। यदि बूंदी और दाना बनाना हो तो उनको निकाल कर इत्र लगा दो और यदि लड्डू बनाना हो तो मेवा काट कर और बड़ी इलायची के दाने पीस कर उसमें मिला इच्छानुसार छोटे या बड़े लड्डू बना लो।

बेसन के लड्डू—

बेसन के बराबर घी ले कर कढ़ाई में चढ़ा दो और धीमी-धीमी आग से भूनों। कच्चा न रहे और न जलने पावे, उसको उतार ठंडा कर के सवाया

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

ड्योढ़ा बूरा मिलावे और एक रस कर के मेवा डाल लड्डू बांध ले।

मूँग वा उरद की पिट्ठी के लड्डू—

दाल को पानी में भिगो कर खूब धो लो ताकि छिल्का न रहे, उसकी महीन पिट्ठी पीस, नुकती छांट लो और मोतीचूर की भाँति बाँध लो।

सूजी वा मगद का लड्डू—

सूजी के बराबर घी कढ़ाई में चढ़ा कर मन्दी-मन्दी आग से भूनो कौंचा से चलाती जाओ, जब उसका रंग बादाम का-सा हो जावे और सुगन्ध उठने लगे तब उतार कर ठण्डा कर लो। सवाया बूरा और मेवा डाल कर लड्डू बांध लो।

बस्ते का लड्डू—

खिले हुए चनों के छिल्के उतार, बहुत महीन पीस लो और धीमी धीमी आँच से भून लो। क्योंकि यह तनिक-सी तेज आँच में जल जाते हैं और बूरा मिला कर उसी प्रकार बांध लो।

चुटिये का लड्डू—

एक सेर मैदा में आध पाव घी डाल कर हाथ से मसल लो और गुनगुने पानी से उसन कर छटाँक-छटाँक भर की मुठिया बना लो और घी में उतार लो और कूट-छान कर कढ़ाई का बचा हुआ घी उसमें मिला दो और उसी के बराबर बूरा और मेवा या कन्द डाल कर लड्डू बना लो।

चूरमे, तिल, गुड़धानी, मुरमुरे, फाफड़ा—

इनके लड्डू बनाने कुछ कठिन नहीं हैं। पूड़ी को मीड़ कर बूरा या गुड़ मिला कर बांध लेते हैं। अन्य चीजों के लिए गुड़ या बूरे की चाशनी कर के इन्हें मिला कर बाँध लो, परन्तु चाशनी बनाने के समय देख लो कि वह डालने से जमती है या नहीं।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

माल पुआ—

आधी छटाक सौंफ, आध पाव पानी में भिगो दो, थोड़ी देर के पीछे स्वच्छ कर लो। फिर छान कर एक सेर आटे में आध सेर खाँड बताशे या गुड़का शर्बत छान कर डालो। फिर सब को भली प्रकार मथो,जिससे उनमें फेन उठ आवे। फिर कड़ाई में घी डाल कर आँच दो, जब घी गर्म हो जावे, तब कटोरे से उस घुले हुए आटे को फैलाते हुए डाल, उलट-पुलट कर खूब सेंक लो। फिर पौनि या छापे से निचोड़ कर निकालती जाओ। चीले भी इसी तरह बनते हैं।

जलेबी—

सब से प्रथम खमीर बनाना चाहिए, जाड़ों में यह कई दिन में उठता है और गर्मियों में एक दिन में। एक दिन पहले मैदे को मथ कर एक मिट्टी के बर्तन में रख दो, दूसरे दिन खमीर उठ आवेगा। अगर जाड़ों के दिन हों और शीघ्र बनाना हो तो गर्म पानी में धूप और भट्टी के पास रखने से शीघ्र उठ आता है। सौंफ का पानी डालने से भी शीघ्र उठता है। सौंफ का पानी पकाने के लिए सौंफ को पचगुने पानी में औटावे।

चाशनी—

चाशनी की पहिचान यह है कि इसमें जब चार-पांच तार देख पड़ें तब उतार कर रख लो, और जब बनाने बैठो तब खमीर को खूब फेंट लो। एक छोटी सी मलिया के पेंदे में कलम के बराबर मोटा छेद कर लो। घी को कड़ाई में डाल भट्टी पर चढ़ा दो। जब घी गर्म हो जावे, तब उस मलिया में खमीर को भरो और छेद एक अंगुली से दाब लो,फिर सीधे हाथ में उसको ले,उंगली को हटा,प्रत्येक जलेबी के लिए चार चक्कर दे कर कड़ाई या तई में जितना हो सके फेरो, फिर उस छेद को उसी उंगली से बन्द कर के खमीर हटा लो। जब जलेबी सिक कर ऊपर आ जावे तब बांस की आधी उंगली बराबर मोटी और हाथ भर लम्बी और सीधी लकड़ी से

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

निकाल-निकाल कर चाशनी में डाल, पौना या कलछी से दबा कर अलग किसी थाल में रखती जाओ। चाशनी मैदा से दुगनी वा ढाई गुनी होनी चाहिए।

अमरती—

उरद की दाल को तीन पहर भिगो कर इस प्रकार धोओ कि छिलका न रहे, फिर उसको बीन कर बहुत महीन पीसो और एक कपड़ा वालिश्त भर लम्बा-चौड़ा ले कर उसके बीच में छेद कर उसको चारों तरफ से सी दो, फिर उरद से तिगुनी उपरोक्त प्रकार की चाशनी बना कर रख लो। इसके पीछे भट्टी पर तई में घी चढ़ाओ। और पिट्ठी को अच्छे प्रकार फेंट लो, छेद वाले कपड़े में जलेबी की तरह छोटा सा गोलाकार बनाओ इसके बाद तपे हुए घी में कपड़े के सहारे पिट्ठी डालो। अमरती की बनावट के लिए सबसे पहले एक छोटा-सा गोलाकार बनाओ। फिर गोले से दाहिनी तरफ] छोटे-छोटे गोल खाने बनाती जाओ, इसी भांति अमरती तोड़ो फिर बांस की सींक से उलट कर सेंक लो और जलेबी की भांति चाशनी में डुबो कर अलग किसी थाल में रखती जाओ।

पेड़ा—

ढाई सेर उत्तम खोवा ले कर उसको धीमी-धीमी आँच से स्वच्छ कढ़ाई में भूनो। सेर भर कन्द या शक्कर डालो, फिर थोड़ी देर चला कर उतार लो। ठण्डा हो जाने पर शक्कर मिला कर खूब मलो। फिर इलायची, पिस्ता, चिरोंजी और लौंग का चूरा डाल कर छोटी-छोटी आटे की तरह लोई ले, हाथ या कढ़ाई में दबा कर चुनती जाओ।

बर्फी—

गौ या भैंस का ताजा खोवा ढाई सेर स्वच्छ कढ़ाई में धीमी-धीमी आँच से अच्छी तरह भून लो, नीचे उतार कर कुछ गरम रहे तब एक सेर कन्द डालो। फिर खूब हाथ से मिला कर घी चुपड़ी हुई थाली में गुनगुना

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

कर ऊपर से थोड़ा-सा कन्द, पिस्ता, चिरोंजी और इलायची बुरकाओ। दो घण्टे बाद चाकू या छुरी से तराश लो।

मलाई के लड्डू

गाय या भैंस का उत्तम खोवा ढाई सेर भून कर अलग रख दो अच्छी तरह ठण्डा हो जावे तब डेढ़ सेर कन्द और दो बूंद केवड़ा या गुलाब का इत्र डाल, हाथ से मलो, गोल, लड्डू पैसे-पैसे भर के बाँध लो। और कन्द से औंड़ कर रखती जाओ।

कपूर कन्द—

उत्तम और ताजी राम तुरई ले, चाकू से इतना छीलो कि उसमें हरियाली न रहे। फिर लोहे के पंजे से लच्छे उतार कर पानी में डालती जाओ। चूना या फिटकरी के पानी में थोड़ी देर भिगो कर अच्छे स्वच्छ पानी से साफ कर लो और कढ़ाई को स्वच्छ कर जलेबी की तरह चाशनी बना लो फिर राम तुरई के लच्छों को निचोड़ कर चाशनी में डालो डालने के पीछे जलेबी की तरह चाशनी हो जावे, तब उतार कर घी डाल लो, खुरची से लोट-पोट कर सुखा लो, फिर हाथ में केवड़ा या गुलाब का इत्र लगा लच्छों को सुलझा-सुलझा कर किसी बर्तन में रखती जाओ।

गुझिया—

प्रथम आटे की मोटी-मोटी पूरियाँ बना कर सेंक लो, फिर उसको कूट-कूट कर धूप में सुखाओ। तत्पश्चात् चलनी में छान कर बचे हुए टुकड़ों को चक्की में पीस लो। फिर तीन सेर में सवा सेर खाँड मिला, पूरी के आटे को महीन वस्त्र में छान कर परस्पर मिला दो। जितनी बड़ी बनाना हो उतनी बड़ी लोई काट कर पूड़ियाँ बेलो, उनमें उनके योग्य गुली भर कर हाथ से गोल बना, कढ़ाई में घी डाल, उत्तम प्रकार से सेंक लो।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

अनरसे--

सब से प्रथम ढाई सेर सांठी वा कोदों के चावलों को तीन दिन तक पानी में भिगाओ, चौथे दिन मल कर साफ पानी से धो कर सुन्दर सफेद वस्त्र पर फैला कर हवा लगाओ, जब शीतता मिट जाए तो ऊखली-मूसल से कूटना आरम्भ कर दो, कूटते समय एक सेर खाँड मिला दो, तत्पश्चात् थोड़ी देर तक एक बर्तन में रख दो, फिर कढ़ाई में घी डाल, पूड़ियों की तरह घी में डाल उन्हें अच्छी तरह सेंक लो।

नान खताई–

मैदा के बराबर घी और बूरा ले कर एक सेर के पीछे २ माशा समुद्र फेन डाल, विना पानी के साँड लो। आलू के समान मोटी-मोटी तथा गोल लोई बनाओ। फिर उसके दो बराबर भाग कर, एक थाली में रख अंगारों से भड़कती हुई अंगीठी पर रख कर सेंकती जाओ। जब सिक जावे और बादाम की रंगत आ जाए तो उतार लो।

सट्टक–

लौंग, सोंठ, मिरच और पीपल को पीस, दही मिला, एक स्वच्छ वस्त्र से छान लो, ऊपर से अनारदाना और कपूर का चूरा बुरका दो। इसका नाम प्रमोदक सट्टक है।

फेनी–

स्वच्छ तथा उत्तम मैदे को मसल कर तेज घी में पकाओ फिर उसे खांड की चाशनी में डालती जाओ तब फेन के सदृश फेनी बनती है।

सोहन पपड़ी

सेर भर मैदे को आध सेर घी में मध्यम आंच से भून कर उतार लो और दो सेर शक्कर की चाशनी तैयार कर के तपेली या परात में डाल ठण्डी कर लो। फिर उसमें भुना हुआ मैदा डाल, फुर्ती से मिला बेलन

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

से बेल दो। इस प्रकार पपड़ी बनती है। इससे भी अधिक खस्ता अभीष्ट हो तो घृत की अधिकता कर दो।

गुलाब जामुन–

सेर भर खोवे में पाव भर कच्चा मैदा मिला, हाथ से जामुन के समान गोल या लम्बी बना स्वच्छ कढ़ाई में सेंको, और जलेबी की चाशनी में डालती जाओ।

खुरमा अर्थात् बालूसाई––

यह दो प्रकार की होती है; एक सादी दूसरी दही की, जिसको दही बड़ा भी कहते हैं। सादी-सेर भर मैदे को आध सेर घी में माँडे, और जितने पानी की आवश्यकता हो, उतना पानी भी डाल दो और दो पैसे भर लोई तोड़ तथा गोल कर हथेली पर रख, दूसरी हथेली से दबाओ और बीच में अंगूठे से दबा, कड़ाही में डाल, धीमी–धीमी अग्नि से सेंकना आरम्भ कर दो और चाशनी में डाल कर निकाल दो।

रसभरी अर्थात् रसगुल्ला–

मूँग की पीठी बना कूंडे में डाल, अच्छी प्रकार मिला दो, यदि रंगत दार बनाना हो तो केशर की रंगत दो, गुल्ला बना, जलेबी की भांति चाशनी में डुबका दो।

दन्दान–

खांड की सोहन पपड़ी की भाँति चाशनी बना, एक परात में घी चुपड़, चाशनी को उसमें डालो तब इकट्ठा कर काली मिर्च मिला तुरन्त पट्टियों की तरह लम्बी-लम्बी खींच लो।

पेठे की मिठाई–

पक्का, पुराना पेठा साफ छील, टके-टके भर की कतलियाँ कर, पानी में डालती जाओ फिर सोडा (खाने का) के पानी से चार बार खूब धो, कांटे से गोद, चाशनी में भिगो कर निकाल लो। और सुगन्धित करने के लिए केवड़े का ... डाल दो।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

मोहनभोग व हलुआ—

यह सूजी, गंगाफल, गाजर, आम, मलाई, हल्दी, चोबचीनी, सुपारी, छुहारा, केशर आदि भिन्न-भिन्न तथा अनेक प्रकार की वस्तुओं का बनता है।

सूजी—

प्रथम सूजी के बराबर कढ़ाई में घी डाल, सूजी को खूब भूनो, फिर सूजी से तिगुना खौलता हुआ गरम पानी डालो, या इतना ही दूध, ड्यौढ़ा बूरा डाल अच्छी तरह हिलाती जाओ और अंत में मेवा डाल नीचे उतार लो। इसी को मोहनभोग हलुआ कहते हैं।

गाजर—

मोटी-मोटी गाजर ले कर उसको छील बीच की लकड़ी निकाल लो और घी में भून मीठा डाल खूब मिला कर उतार लो।

बादाम—

जितने बादामों का हलुआ बनाना हो उतनों को फोड़, पानी में भिगो दो, कुछ समय के अनन्तर पानी निकाल, छील लो और कूँडी या सिल पर बारीक पीस कढ़ाई में घी और चीनी सहित भून लो। अत्यन्त बल-वर्द्धक है।

सुपारी का हलवा—

स्वच्छ कपूर पौने दो माशे, तज, पत्रज, नागकेशर, पीपल, छोटी इलायची, नागरमोथा, प्रत्येक वस्तु साढ़े तीन-तीन माशे, जावित्री, वंश लोचन, काली मिर्च, तालीसपत्र, सफेद चन्दन प्रत्येक पौने दो-दो माशे, जायफल सात माशे, सफेद जीरा चौदह माशे, अरण्डी की जड़, नीलोफर कमल गट्टे की मींग, लौंग, पीपल, धनियाँ, बिनौले मींग, पीपल की जड़ प्रत्येक चौदह-चौदह माशे, शतावरी और सिंघाड़े पौने दो-दो तो०, बड़ी इलायची दो तो०, चिरौंजी, बादाम की मींग दो-दो तो०, पिश्ता, मिर्च काली दो तो०, दक्षिणी सुपारी चौदह तो०, इन उपरोक्त औषधियों को

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

जो कूटने तथा पीसने योग्य हों, उनको अच्छी, तरह कूट पीस कर तथा मेवा आदि को पत्थर या सिल पर पीस लो। अनन्तर, सुपारियों के टुकड़े कर पाँच सेर गाय या भैंस के दूध में जोश दो। जब संपूर्ण दूधको पी जाएं तो सुखा, कूट, पीस, छान, पृथक रख दो, फिर मिश्री आध सेर, शतावरी का रस एक सेर, दूध ४ सेर, सफेद चीनी सात सेर, इन सब को मिला चाशनी बनाओ। फिर आध सेर गाय के घी में पिसी हुई दवाइयों और उन सुपारियों को भून, चाशनी में डाल, हलुआ बना लो। यह हलुआ स्त्री-पुरुष दोनों के लिए अत्यन्त पुष्टिकारी और पुत्र देने वाला है।

छुहारा—

गुठली रहित आध सेर छुहारों को ले एक रात पानी में भिगो रक्खो प्रातः निकाल कर बारीक कूट लो, एवं एक सेर गौ के घी में उतना ही आटा भून, एक सेर मिश्री में पानी डाल, छुहारों को पकाओ. फिर भुना हुआ आटा डाल, उतार लो। शक्ति अनुसार मेवा भी डालो।

केशर का हलुआ—

आध सेर गौ के घृत में गेहूँ के एक सेर आटे को भूनो, फिर आध सेर मिश्री में सेर भर पानी, पाव भर शहद, मिलाकर पकावो, तत्पाश्चत् उसमें मैदा मिला कर हलुए की तरह बनाओ। फिर केशर तीन माशे, बादाम, पिस्ता, चिरौंजी, और चिलगोजा आदि भी मिलाओ।

दूध की नमश

चार सेर दूध को चूल्हे पर औटाओ औटाते समय ध्यान रहे कि उसमें मलाई न आने पावे। इस प्रकार जब दूध आधे के लगभग रह जाय, तब नीचे उतार कर वस्त्र से ढांप रक्खो, रात भर शीतल स्थान पर रक्खो। प्रातः आध सेर मिश्री, तीन तो० समुद्र झाग बारीक-से-बारीक पीस कर आध पाव केवड़ा या गुलाब उस दूध मिलाओ, पुनः इन सब

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

को रई से मथने से जो झाग निकले उसे एक पात्र में इकट्ठा करती जाओ, इसी झाग को नमश कहते हैं। बहुत स्वादिष्ट होती है।

कुलफी का बरफ—

मोमबत्ती के सांचे के समान एक ओर से बन्द और दूसरी ओर से खुली एक नली हो, उसमें गर्म-गर्म दूध डाल, फिर उसमें नींबू का रस और चीनी डाल कर मुँह बन्द कर दो, उन कुलफियों को एक हांडी में डाल, ऊपरी भाग में नमक और बरफ डाल दो, उसकी प्रबल शीत से दूध जम जायगा, इसी को कुलफी कहते हैं।

नमकीन चीजें

नाश्ते आदि के लिए बहुधा नमकीन वस्तुएँ बनाई जाती हैं। उनकी विधि भी हम संक्षेप से यहां लिखते हैं—इस काम के लिये मैदा, घी, आटा, बेसन, सूजी, चीनी, गुड़ और मसाला सब ताजा होना चाहिए। मोयन या खमीर जो दिया जाय उत्तम हो। क्योंकि ये चीजें एक दिन बना कर कई दिनों तक खाई जाती हैं। दूसरी बात यह है कि आटा आदि भली भांति मसल लिया जाय। जितना ज्यादा मला जायगा, चीज उत्तम बनेगी। तीसरी बात यह है कि आंच अच्छी लगे।

सादी नमकीन —

अच्छा और ताजा पिसा गेहूँ का आटा १ सेर, घी पाव भर, नमक १ तो० ८ माशे, संगरीला १ तो०, सफेद जीरा ६ माशे ले कर पहिले आटे में सब घी छोड़ कर मसल डालो, पीछे पिसा नमक, संगरीला और जीरा मिला दें। अनन्तर गुनगुने पानी से आटा अत्यन्त कड़ा कर लो, अब दो-दो रुपये भर की लोई बना, चकला-बेलन से सब आटे की टिकियाँ बना, कड़ाही में डाल सेंक लो। बस यही सादी नमकीन बन गई, इसे सादी टिकियां भी कहते हैं।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

नमकीन सेव—

मैदा १ सेर, घी १ पाव, नमक १॥ तो०, मँगरीला १ छ०, दही का पानी १ सेर ले कर प्रथम मैदा को घी में मसल, दही के पानी में मांड लो। पीछे नमक और मंगरीला मिला लो। चकले पर बेल, चाकू से छोटी-छोटी कतरें काट लो और घी में तल भोजन के काम लाओ।

बेसनी—

चने का बेसन १ सेर, घी १ छटाक, नमक २ तो०, सफेद जीरा १ तो०, सब को मिला अच्छी तरह मांड लो फिर पूरी की भांति घी में तल लो।

नमकीन बुंदिया—

एक सेर बेसन में २ तो० नमक और १ तो० लाल मिर्च पीस कर मिला लो और पकौड़ी के बेसन की तरह खूब पतला फेंट डालो, पीछे कढ़ाई में घी दे कर पौने को उसी चौखटे पर रक्खो और उस पर पतला बेसन छोड़ती जाओ और एक हाथ से पौने को पटको। बूंदियां झड़ जायँगी। बाद में तल कर निकाल लो।

दालमोठ—

१ सेर दालमोठ के लिए, नमक तीन तो०, काली मिर्च आधी छटाक लाल मिर्च दो तो०, सफेद जीरा डेढ़ तो०, स्याह जीरा एक तो०, राई आधी छ०, हींग चार रत्ती और अमचूर १॥ छटाक ले कर इन सब को पीस, दाल अथवा चना भाड़ में भुना उसमें सब मसाला छोड़ दो, दाल या चबेना स्वाद में अपूर्व हो जायगा।

मैदा—

मैदे को रंगीन बनाने की विधियां नीचे दी जाती हैं—

बादामी रंग—

नींबू के रस में केशर पीस कर मैदे में मिलाने से बदामी रंगत होगी।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

लाल रंग

कई चीजों से बनाया जाता है; लाल रंग के साग को आध सेर ले कर पीस डालो। पीछे घी में उस टिकिया को भून लो। उसमें मैदा पकाने से लाल रंग होगा या लटकन के फूल को घी में पकाने से लाल रंग होगा।

हरा रंग–

सोवा के साग के रस में मैदा सानने से हरा रंग होगा। पोदीने के रस से भी हरा रंग होगा। पालक के साग की टिकिया घी में भून कर भी हरा रंग बनाया जाता है।

सुरमई रंग–

सुपारी जला कर उसमें बराबर की केशर मिला कर रंगने से सुरमई रंग होगा।

ऊदा रंग–

अनार दाना के गर्म किए अर्क में लोहा लाल कर के बुझा लो और उस से मैदा सान लो, बस ऊदा रंग हो जाएगा।

स्याह रंग–

सुपारी जला कर मिलाने से स्याह रंगत होगी।

पीला रंग–

केशर को पानी में पीस कर मिलाने से पीला रंग होगा।

गुलाबी रंग–

केशर में सिंगरफ मिला कर रंगने से गुलाबी रंगत होगी।

नमकीन शकरपारे–

एक सेर मैदे में पाव भर घी का मोयन दे कर दो तोले पिसा नमक, एक तो० अजवायन और एक तो० मंगरीला डाल कर कड़ा सान डालो। पीछे बेल कर चाकू से चौकोने शकरपारे काट, घी में भून लो।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

अदरक की मट्ठी—

एक पाव उड़द के आटे में पाव भर घी मिला कर मसल डाले। पीछे १ छटाक अदरक का रस मिला कर फेंटे, फिर मैदा में मिला कर फेंटे और २ तो० नमक, १ तो० दरकचरी काली मिर्च मिला कड़ा गून्द ले, और टिकियें बना कर तल ले।

कचरी—

कचरी भी एक अपूर्व स्वादिष्ट पदार्थ है। इस के खाने से मन में अधिक प्रसन्नता होती है। विधि यह है— प्रथम कचरियों को भून ले, जब भूनते-भूनते फूल जाँय तो नमक, मिर्च और अमचूर अथवा दालमोठ डाल कर भोजन के काम में लाये।

आलू के समोसे—

समोसे भी अनेक चीजों के बनते हैं; जैसे आलू, मूँग की दाल, चना, मटर इत्यादि। विधि—एक सेर मैदा ले कर उस में ३ छटाक घी का मोयन दे पीछे १ तो० नमक, दो तो० नीबू का रस और १ तो० अदरक का रस डाल पानी के सहारे एक गीले कपड़े के नीचे दबा कर रक्खो; फिर मोटे आलू उबाल हाथों से चूरा कर हींग, जीरा और लाल मिर्च डाल घी में भून लो। फिर मैदा की लोइयाँ बेल उस में भरनी जाओ और घी में तल-तल कर निकाल ले।

पापड़

उड़द, मूँग या चने की दाल में से जिसके पापड़ बनाने हों, उसको महीन पीस लो, उसके बाद १ सेर दाल में १ छटाक लोटन सज्जी, छटाक भर साँभर नमक, २ तो० जीरा सफेद, आधी छटाक काली मिर्च और २ रत्ती हींग को मिला कर दूध या दही के पानी में सान ले। यह आटा खूब कड़ा होना चाहिए। तब लोइयें काट चकले पर पतले-पतले बेल, पापड़ बनाओ और समय-समय पर काम में लाओ।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

शाही शकरपारे—

बढ़िया मैदा आध सेर, उड़द का आटा एक पाव, चावल का आटा १ पाव, पिसा बादाम आध पाव, हींग दो रत्ती, स्याह मिर्च ३ माशे, घी आध सेर, नमक १ तो०, मंगरीला १ तो०, जीरा १ तो० और अदरक १ तो० ले कर पहिले उड़द के आटे में आध पाव घी का मोयन दे कर हींग मिला दो और पानी में कड़ा सान कर मसल डालो। पीछे उसकी छोटी-छोटी सात पूरी बना कर रक्खो। अब चावल के आटे में घी का मोयन दे कर, अदरक का रस, गोल मिर्च का चूर्ण, आधा पिसा नमक मिला, पानी से कड़ा सान कर पूरी बना लो। मैदा में फिर तीन छटाक घी का मोमन दे, शेष नमक मिला दे। अब मैदा की एक मोटी पूरी को चकले पर रख, उसके ऊपर क्रमशः उड़द की और चावल की तह रख ऊपर से खूब अच्छी तरह बेल डालो, शकरपारे काट पूरी की तरह तल लो।

मट्ठी बनाना—

उक्त विधि से एक सेर मैदा में पाव भर घी का मोयन दे कर मसल डालो, और २ तो० पिसा नमक मिला कर पानी से कड़ा सान कर रख लो। पेड़ा बना और बेल कर तल लो।

अचार

अचार नाना प्रकार के फल, मूल और कन्द आदि की पाक प्रणाली द्वारा तैयार किये जाते हैं। जैसे—तेल का, तेल पानी का, राई के पानी का, सिरके का, एवं नमक आदि का। अचार दो प्रकार के बनते हैं—एक मीठा, दूसरा नमकीन। इन दोनों प्रकार से अचार बनाने की विधि नीचे दी जाती है।

आम-पानी का अचार—

पानी का अचार भी अधिक स्वादिष्ट होता है; उसमें सफाई की

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

अधिक आवश्यकता होती है। अच्छे कच्चे आम चीर कर तोल लो। और उबाल कर उसमें १६ वां हिस्सा (अर्थात् सेर में छटाक) राई, एक तो० हल्दी, एक तो० लाल मिर्च और दो तो० नमक पीस और पानी में घोल आमों में डाल दो। मुंह बन्द कर चार दिन तक धूप में रक्खो। इसके बाद राई के बराबर सरसों का तेल छोड़ दो और आठ दिन के अनन्तर खाने के उपयोग में लाओ। यह अचार १२ दिन से अधिक नहीं ठहरता।

दूसरी विधि---

इस विधि में मुख्य मसाला तेल है; जितना ही उत्तम और ज्यादा तेल होगा, उतना ही अचार अधिक दिन तक ठहरेगा। अच्छे उत्तम आम ले कर २४ घन्टे पानी में भिगो दो, फिर सरोते से चार फाँक कर काट लो, वह फाँकें परस्पर जुड़ी रहें। इसके बाद मेथी १ सेर, पिसी हल्दी ३ छटाक, सौंफ सवा पाव और नमक आमों से चौथाई भाग के समान लेना चाहिए। कच्चे चने आध पाव। इन सब मसालों को पीस आमों में भर तागों से बांध अमृतबान में डाल ऊपर से स्वच्छ सरसों का तेल डाल दो, जो उनसे ४ अंगुल ऊँचाई तक ऊपर रहे। यह तीन सप्ताह तक खाने योग्य हो जाता है।

अच्छे गदर आमों को ले कर छील डालो और उनकी फाँक बना कर गुठली निकाल दो। फिर राई एक छटाक, सौंफ १ पाव, मेथी आध पाव, सफेद जीरा एक छटाक, स्याह जीरा डेढ़ छटाक, हल्दी आध पाव गोल मिर्च एक छटाक, लाल मिर्च आध पाव, धनियां एक छटाक, नमक पांचवां हिस्सा, अच्छी हींग तीन माशे (घी में भून लो) इसके बाद आमों में डाल कर चार या पांच दिन धूप में रक्खो, फिर आमों से दुगुनी गुड़ की चासनी डाल दो।

करेले---

अच्छे नरम और छोटे करेले पांच सेर ले कर उसके ऊपर के हरे

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

छिलके चाकू से उतार दो। उपरांत नौ माशे नमक, ६ माशे हल्दी, पीस करेलों पर मसल एक ओर रख दे जब पानी निथर जाय तो, हींग ६ माशे, स्याह जीरा ६ माशे, सफेद जीरा १ तो०, लौंग एक तोला, इलायची दो तोला, दालचीनी छै माशे, धनिया आधी छटाक, मेथी आधी छ०, मंगरीला दो तोला, सौंफ आधी छटाक, जावित्री ६ माशे, शीतल चीनी ६ माशे, पीपल १ तो०, काली मिर्च आधी छटांक, सांभर नमक एक पाव, मिश्री पांच तोले, इन मसालों को तेल में भून लो और करेलों में भर कर उन्हें मर्तबान में भर दो फिर आध सेर निम्बू का रस डालकर, ३ दिन पड़ा रहने दो, अनन्तर उसमें तेल डालो। यह पित्त को शान्त करता और चित्त को प्रसन्न करता है।

किशमिश--

किशमिश एक सेर, अंगूर का सिरका चार सेर, पिसी काली मिर्च एक छटाक, सफेद जीरा दो तोला, स्याह जीरा तीन तो०, सेंधा नमक २ छटाक, इलायची का चूर्ण १ छटाक और अदरक एक पाव; पहिले सिरका चूल्हे पर गर्म करो, जब खौलने लगे तो नमक, अदरक और किशमिश छोड़ दो। जब तीन सेर सिरका जल जाय। तो सब मसाला छोड़ नीचे उतार लो। और अमृतबान में भर लो। हाजमें दार होता है।

नीम्बू--

अगहनी नीबू ले कर दो घंटे पानी में भिगो, चाकू से चार चार फाड़ियों में काटो, फिर खारी नमक, काला नमक, सांभर नमक १-१ छटाक, सेंधा नमक पाव भर, सोंठ मिर्च, पीपल एक एक छटाक, धनिया आध पाव, सफेद जीरा एक छटाक लौंग एक तोला, स्याह जीरा १॥ तो०, जवाखार १ छ० और सुहागा १ तोला पीस लो। सब मसाला नीम्बूओं में भर बांधो और चीनी के बर्तन में नीबू डाल उसमें का इतना रस डालो कि वे डूब जायें।

आक--

आक का अचार भी अत्यन्त गुणकारी बनता है, यह अचार मुख-

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

रोचक होने के अतिरिक्त पेट की समस्त व्याधियों को दूर करता है। विधि—अध पके आक के पत्ते पाव भर ले खौलते हुए पानी में छोड़ दो। १५ मिनट बाद निकाल, सौंफ, धनियाँ, सोंठ बारह-बारह तो०, हींग १ तोला, बड़ी इलायची ६ तोले, स्याह जीरा २ तोला, सफेद जीरा २ तोले, दालचीनी ६ तो०, काली मिर्च १० तोले, पीपल ३ तोले, लौंग एक तोला, सूखा पोदीना २ तो०, जायफल ४ तो०, जावित्री ४ माशे, जवाखार चार माशे और सेंधा नमक १ तो० पीस कर उन पत्तों पर छिड़क दो। फिर ऊपर-नीचे जोड़ चीनी के बर्तन में रख ऊपर से आध सेर नीबू का रस छोड़ दे, १० दिन में तैयार होगा।

मुरब्बा

जैसे अचार कई तरह का बनाया जाता है, उसी प्रकार मुरब्बा भी कितने ही फलों का बनाया जाता है। विशेषतः फल अपनी प्रकृति के अनुसार गुण देता हुआ दिल और दिमाग को शक्ति देता है, नेत्रों की ज्योति को बढ़ाता है।

अनन्नास—

अनन्नास को छील उसकी आँखें निकाल डालो। फिर एक रुपये भर चूना और नमक मिला कर अनन्नास को अच्छी तरह से मलो। पानी निकल जाय तो काँटे से गोद कर टुकड़े कर लो। यदि टुकड़े एक सेर हों तो ढाई सेर चीनी की चाशनी बना उसमें डाल दो, नीम्बू का रस डाल कर पकाओ। जब टुकड़े अच्छी प्रकार से गल जाएं और चाशनी गाढ़ी हो जाए तब उसे ठण्डा कर अमृतबान में भर दो। समय पर कार्य में लाओ।

आम—

अच्छे गदर आम, जिन में रेशा न हो, दो सेर ले कर चाकू से ऐसा छीलो कि हरा छिलका जरा भी न रहने पाए। बाद में गूदा निकाल कांटेकस से गोद, जर्जर कर डालो, फिर आध पाव चूने के पानी में

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

भिगो कर कुछ देर रख दो, फिर निकाल कर आध पाव मिश्री और एक सेर पानी में डाल उबाल ले। उबल जाएं तो निकाल कर पांच सेर चीनी की चाशनी में पका कर, एक तो० गुजराती इलायची, ६ माशा काली मिर्च और ४ माशा केशर; थोड़े दूध में घोंट कर उस में छोड़ दो। ठण्डा कर काम में लाओ।

आंवला--

आंवले का मुरब्बा तभी अच्छा बनता है, जब कि वे अच्छी तरह पके हों, विशेष कर फाल्गुन-चैत में वे पकते हैं। ५ सेर आंवले ले तीन दिन तक पानी में भिगो दो। फिर कांटे से गोद चूने के पानी में तीन दिन तक भिगो दो। फिर साफ पानी से धो कर आध पाव मिश्री तथा १॥ सेर पानी में डाल जोश दो। फिर कपड़े पर फैला कर फरेरा कर लो। फरेरा होने पर—सेर पीछे ढाई सेर चीनी की चाशनी बना उसमें आंवले डाल पकाओ। जब गल जाय तब उसमें ६ माशे काली मिर्च, १॥ मा० केशर और १ तो० इलायची पीसकर मिला दे। यह अत्यन्त गुणकारी है।

कमरख--

पके कमरख १सेर, चीनी २॥ सेर, दही मीठा एक पाव, लाहौरी नमक १ पाव और कागजी नीबू एक नग। पहिले कमरख को कांटों से गोद कर हाडी में भर ऊपर से नमक डालो और हाडी को जोर से हिला दो। जो पानी उसमें से निकले उसे निकाल कर फेंक दे। फिर १ तो० चूने के पानी में कमरख को थोड़ी देर हिलाती रहो। फिर उस पानी को फेंक दही के पानी में आधा घण्टा हिलाओ। तब आधपाव मिश्री उस पानी में मिला कर कमरख को हल्की उबाल दो और निचोड़ कर कपड़े पर फैला कर फरेरा कर लो। फिर एकतारी चाशनी चीनी की कर के उसमें कमरख छोड़ कर पकाओ। जब कमरख अच्छी तरह गल जाय, तब नीबू काट कर छोड़ दो। पीछे इलायची छोटी १ तो० केशर दो

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

माशे, गुलाब जल दो तोले, सबको एक में मिला कर ठण्डा कर अमृत-बान में भर ले ।

जमींकन्द—

जमींकन्द पुराना, जो सड़ा-गला न हो एक सेर, चीनी ३ सेर, छोटी इलायची एक तो०, गोल मिर्च आठ माशे, केशर दो माशे, गुलाब जल दो तो०, नमक १ तो०, हल्दी ४ माशे, सरसों का तेल १ छटाक और घी पाव भर ले कर हाथों में तेल लगा जमींकन्द को छील डालो, उपरान्त टुकड़े कर नमक, हल्दी में लपेट कर रख दो। जो विषैला पानी निकले उसे फेंक दो। इसी प्रकार तीन बार करो। फिर पकने को अग्नि पर चढ़ा दो और उसमें नीबू का रस डाल दो। पानी जब वहीं सूख जाय तो घी डाल तल लो, फिर उक्त चीनी की चाशनी डाल गाढ़ी होने पर इलायची, काली मिर्च, केशर को गुलाब जल में पीस कर कढ़ाई में डाल नीचे उतार लो।

जमींकन्द का मुरब्बा बवासीर वालों को अति लाभदायक है।

गाजर—

अच्छी मोटी-मोटी गाजर ले कर ऊपर से छील कांटे से गोद लो; पीछे पानी में उबाल—दो सेर चीनी की चाशनी में पकाओ। पकाते समय एक नींबू का रस डाल दो और बर्तन में भर लो।

नींबू—

नींबू ले कर झामे पर रगड़ कांटे से गोद मिट्टी की हांडी में डाल पानी भर कर १ तोला खड़िया मिट्टी, बिना पिसा पत्थर का चूना १ तोला डाल नीबुओं को पकाओ। दो-चार उबाल आने पर चख कर देखो खटाई गई है या नहीं, जब चली जाय तो निचोड़, २॥ सेर चीनी की चाशनी में भर कर पकाए। जब गाढ़ी हो तो उतार किसी चीनी के बर्तन में भर दो। यह मस्तिष्क में शक्ति उत्पन्न करता है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

पेठा—

पेठे के मुरब्बे के लिए, पेठा तीन वर्ष का पुराना होना चाहिए पेठा लेकर छील डालो। भीतर का नर्म गूदा तथा बीजों को निकाल कर पानी निचोड़ लो। उस पेठे को इसी पानी में उबाल लो। उबलने पर घी में भून कर २ सेर चीनी की चाशनी में पकाओ। जब तैयार हो जाय तब बर्तन में डाल लो। यह बहुत गुणकारी है।

सुपारी—

सुपारी १ सेर, पत्थर का चूना १ छटाँक, सुहागा १ तो०, चीनी २ सेर, इलायची, केशर और काली मिर्च अन्दाज़ से लो। हरी-ताजी सुपारी दिन तक [illegible] लो। इसके बाद—५ तोला सुहागा और आधी छटाक १॥ सेर पानी में चूना घोल कर चूल्हे पर छोड़ दो। एक उफान आने पर नीचे उतार २४ घण्टे वैसा ही पड़ा रहने दो। काँटे से गोद दो। फिर ७ सेर पानी में आधी छटाक चूना डाल ३ पहर तक धीमी आँच से पकाओ। पक चुकने के बाद उक्त चीनी की चाशनी में पकाओ। ऊपर से १ कागजी नीबू निचोड़ दो। जब रस ठीक हो जाय तो—इलायची, काली मिर्च, केशर-गुलाब के जल में हल कर मिला दो। यह मुरब्बा अत्यन्त बल-वीर्य वर्द्धक है। इसके ऊपर दूध पीने से वीर्य की वृद्धि होती है।

चाय

नाश्ते के साथ चाय पीने का भी रिवाज है। यद्यपि चाय में कई प्रकार के विष हैं और उसका पीना हानिकर है, फिर भी घर में उसके बनाने का अवसर आ ही जाता है। इसलिये यहाँ चाय आदि के बनाने की भी विधि लिखते हैं।

प्रथम अदहन के लिए साफ पानी तैयार कर रखो, फिर चीनी मिट्टी का ढक्कनेदार बर्तन ले उसे ज़रा गर्म कर उसके मुख पर तारों की छलनी रख उसमें चाय डाल दो। ऊपर से गर्म पानी छोड़ दो और तुरन्त

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

ढंकना बन्द कर दो। अब उसमें यथा रुचि चीनी या शकर मिला कर काम में लो। चाय ठण्डी या बासी नहीं पीनी चाहिए।

काफी भी इसी भाँति बनती है। यह चाय से गर्म है और रगों में तेजी दिखलाती है। इसके बीज होते हैं। उन्हें कूट कर चूर्ण कर लो और घी में भून कर उपयोग में लाओ। काफी का चूर्ण बाजार में मिलता है। इसे दूध में डाल काढ़े की भाँति उबालना चाहिये। फिर शकर मिला कर पीना चाहिए।

रोगी का पथ्य

माँड, यवागू और लपसी—

घर में कभी-कभी रोगी के लिए पथ्य-पानी बनाने की भी जरूरत आ पड़ती है इसलिए हम यहाँ उसका विधान भी संक्षेप में लिखते हैं। चावल या जौ ले कर जरा कूट डालो। जौ को भिगो कर उसका छिलका छुड़ा लो। इसमें १६ गुना पानी डाल कर खूब पक जाने पर मांड बनता है। ग्यारह गुने पानी में पकाने से यवागू या पेय बनता है। और नो गुने पानी में पकाने से लपसी बनती है। पेय या लपसी छानी नहीं जाती।

खील का माँड—

ताज़ा खील थोड़े गर्म पानी में कुछ देर भिगो दो फिर कपड़े में छान कर जो माँड जैसा पदार्थ निकले वह खील का माँड होगा।

बार्ली, अरारोट—

बार्ली और अरारोट को प्रथम गर्म पानी में अच्छी तरह घोल ले, फिर दूध और मिश्री मिला कर औटावे।

साबूदाना—

साबूदाना बनाने की भी यही रीति है पर उसे कुछ देर ठण्डे पानी में भिगो रखना आवश्यक है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चावल का पथ्य--

पथ्य के लिये पांच गुने पानी में चावल सिजावे। खूब गल जाने पर माण्ड निकालना चाहिए।

तरकारी--

तरकारी में थोड़ा घृत का बघार, जीरा, हल्दी, सेंधा नमक तथा पीछे ताजा कागजी नीबू डालना।

दाल का जूस--

मूँग और मसूर के जूस के लिये दाल अठारह गुने पानी में उबालना। नमक, मिर्च, मसाला कम डाले। दो तीन तेजपात, थोड़ी कालीमिर्च और पिसे हुए धनिया के सिवा कोई मसाला नहीं डाले।

आटे की रोटी--

पहले एक घण्टे तक उपयुक्त पानी में आटा भिगो रखे। फिर खूब मसल कर गोला बनावे तथा बर्तन में पानी चूल्हे पर चढ़ा कर वह गोला १५-२० मि० तक उबाल कर निकाल लेवे। फिर उस गोले को अच्छी तरह मसल कर पतली रोटी बना सेक लेवे। यह रोटी जल्दी हजम हो जाती है।

खिचड़ी--

दो भाग चावल और एक भाग मूंग की दाल मिला कर बारह भाग पानी में पकाए।

अध्याय सातवाँ

कपड़ों की सम्हाल, धुलाई और रंगाई

भारतवर्ष में अंगरेजी राज्य के आने से प्रथम प्रायः सर्व साधारण मोटे खद्दर आदि स्वदेशी वस्त्रों का व्यवहार करते थे, धनिक मनुष्य

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

यद्यपि बहुमूल्य वस्त्र धारण करते थे, तथापि वे भारत के ही अन्यान्य प्रांतों के बने होते थे, परन्तु जब से पश्चिमी सभ्यता का दौर-दौरा हुआ है प्रत्येक प्राणी के मन में नये फैशन के अनुसार वस्त्र पहनने की इच्छा उत्पन्न हो उठी। सादा जीवन तो कोई व्यतीत करना ही नहीं चाहता; यह भारत की दरिद्रता का एक मुख्य कारण है।

जब से स्त्रियों में जाग्रति हुई है, उनके कपड़ों का खर्चा बहुत ही बढ़ गया है। बीसियों बढ़िया, घटिया साड़ियाँ ट्रंक में भरी रहने पर भी उनके मन में और भी नये-नये फैशन की साड़ियाँ खरीदने की इच्छा बनी रहती है। कन्याएं सयानी होते ही वस्त्रों के चाव को मन में धारण कर लेती हैं। वास्तव में व्यर्थ कपड़ों का इतना जमघट एक भारी फजूल-खर्ची और परले दर्जे की बुराई है। बढ़िया साड़ियाँ भी जी का जंजाल हैं। उनकी एक बार की धुलाई का खर्चा ही एक साधारण साड़ी के मूल्य के बराबर होता है। साधारण खद्दर या मिल की ही सुन्दर साड़ियाँ खरीदना—जो सरलता से धुल सकें—बहुत उत्तम बात है। आज कल बहुत सस्ती और बहुत सुन्दर सूती साड़ियाँ बाजार में आने लगी हैं। और यदि वे सुघड़ाई से पहनी जायं तो बढ़िया साड़ियों की तरफ मन ही न ललचे। इसके सिवाय सीधा-सादा स्वच्छ जीवन भी आत्मा को आनन्द और तृप्ति देने वाला है। उससे सदैव सन्तोष होता है। घर का रुपया भी बचता है।

यह समझना बिल्कुल भूल है कि वस्त्रों से शरीर की शोभा बढ़ती है। यद्यपि एक अंश तक ऐसा है, परन्तु शरीर की वास्तविक शोभा अच्छे स्वास्थ्य में है। योरोप में कुछ समय पूर्व स्त्रियाँ भाँति-भाँति के वस्त्रों द्वारा अपने शरीर की शोभा बढ़ाया करती थीं—पर अब वे समझ पाई हैं कि शोभा की वृद्धि का उपाय तो तन्दुरुस्ती की रक्षा करना, है जो व्यायाम और नियमित आहार-विहार से ही उत्पन्न हो सकता है।

कपड़ा वर्ष में २ या ३ बार इकट्ठा खरीद लेना चाहिए। इससे माल

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

अच्छा और सस्ता मिल जाता है। जो लोग फुटकर दूकानदारों से जब जी चाहे सस्ता माल खरीदा करते हैं वे सदा घाटे में रहते हैं ।

यदि स्त्रियाँ यह नियम कर लें कि वे प्रति दिन आध पाव सूत कात लिया करें तो साल भर में इतना कात लेंगी कि गृहस्थ के कपड़ों का सारा खर्च निकाल कर कुछ बचा भी लेंगी और बचा हुआ रुपया अन्य कार्यों में काम आ जाएगा । बिछौना, रजाई, लहंगा, पाजामा, कोट भिन्न-भिन्न प्रकार के वस्त्र खद्दर से बन सकते हैं । खद्दर यहाँ की ही उपज है, शोभा भी अधिक देता है, अनेक प्रकार के रंग देने से वह अधिक चमक देता है । खर्च कम है और शोभा खूब है, स्वदेश का और अपना दोनों का लाभ है, और धर्म रक्षा भी होती है ।

अब तो भारतवर्ष के प्रान्तों में ऊनी, रेशमी, टसरी, अनेक प्रकार के वस्त्र बनने लग गये हैं, जिससे धनाढ्य अपनी इच्छानुसार कुछ अधिक व्यय से भी खरीद कर पहिन सकते हैं और अपने बच्चों को भी पहिना सकते हैं, इससे अपने देश की कारीगरी शिल्प तथा उनके कर्ताओं के उत्साह को द्विगुणित देख सकते हैं । यदि धनाढ्य स्त्रियाँ स्वयं चर्खा कात कर वस्त्रों की आवश्यकता पूरी करें तब तो कहना ही क्या !

वस्त्र प्रायः तीन प्रकार के होते हैं---ऊनी, सूती और रेशमी । ऊन भेड़ों और ऊंटों के बालों से बनाई जाती है। ऊन के वस्त्र में यह गुण है कि इसमें सर्दी कम प्रविष्ट होती है और शरीर की गर्मी नष्ट नहीं हो पाती । यह हवा की नमी को चूस कर शरीर को उससे बचाता है । किंतु ऊनी वस्त्र शरीर से मिला रहे, तभी उसमें यह लाभ होता है ।

रेशम भी नमी को बहुत चूसता है और अपने में गर्मी को बहुत प्रवेश कराता है इसीलिए शरीर की गर्मी नष्ट हो जाती है । इसमें बिजली का प्रवेश नहीं होता ।

सूती वस्त्रों में आटा चावल या चर्बी की मांड़ी दी जाती है । मिल के कपड़ों में चर्बी की मांड़ी होती है जिसमें बहुत से रोग-जन्तु होने

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

का भय है। इसलिये मिल के वस्त्रों को बिना अच्छी भांति धुलाए काम में लाना ठीक नहीं। सूती कपड़ों में सबसे बड़ा गुण यह है कि वे आसानी से धुल सकते हैं, परन्तु वे नमी को कम चूसते हैं इसीलिये शरीर की गर्मी को बहुत खर्च करते हैं।

वस्त्र के साथ उसके रंगों का भी स्वास्थ्य पर खासा प्रभाव पड़ता है, सफेद रंग सबसे कम गर्मी चूसता है। उसके बाद क्रम से पीला, लाल, हरा, नीला और काला रंग है। इसके सिवा रंगों में विष भी होता है। लाल रंग में रक्त पड़ता है। इससे चमड़ी को बहुत नुकसान होता है। इसलिये नीचे का वस्त्र तो सफेद ही रहना उत्तम है।

देश-काल की दृष्टि से मोटा खद्दर भारत के लिए प्रायः सब ऋतुओं के लिए उपयुक्त है। वह नमी को चूसता भी है। इसके सिवा सस्ता, सफेद और सरलता से धुलने वाला है।

प्रायः देखा जाता है कि लोग सब ऋतुओं में बहुत से वस्त्र लादे फिरा करते हैं। ऐसे मनुष्यों के फेफड़े कमजोर हो जाते हैं। वस्त्र न ढीले हों न तंग, समान हों। बहुधा लोग गले के कालर, वास्कट, पाजामा बहुत तंग पहनने के शौकीन होते हैं। इससे शरीर में रक्त का प्रवाह रुक जाता है। वस्त्रों के विषय में इतनी बातें सोचनी चाहिए।

१—वे स्वच्छ हों। २—शरीर पर जचे हुए हों। ३—यथा संभव कम हों।

सदैव सिर को ठण्डा रखना और पैरों को गर्म रखना आवश्यक है। सर्दी में प्रायः सभी मौजा पहनते हैं। पर उन्हें स्वच्छ शायद ही कोई रखता हो। जूते ज्यादा कस कर न पहने जावें, इस से पैर विकृत हो जावेंगे। यह आवश्यक है कि मोजा २४ घण्टे पहनने के बाद धो डाला जाय। भीतर की गंजी भी प्रति दिन धोना आवश्यक है।

कपड़े की सम्हाल

भिन्न-भिन्न प्रकार के कपड़ों की सम्हाल भिन्न-भिन्न प्रकार से करनी

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

पड़ती है। फलालेन, बनात, कश्मीरा, सर्ज, कम्बल आदि ऊनी कपड़े उपयोग में लाने के पश्चात् खूब अच्छी तरह किसी वस्त्र या ब्रुश से साफ करके खुली हवा या धूप में रख देना चाहिए जिससे उनके दुर्गन्धित परमाणु नष्ट हो जावें। इसी भांति रेशमी तथा सूती वस्त्रों की भी करनी चाहिये। इन वस्त्रों को सन्दूक या किसी गठरी में बाँध कर रखना अच्छा नहीं, इससे उनमें वायु नहीं पहुँचती और कीड़ा लगने का भय रहता है। वस्त्रों को सीधा न रखने से उनकी तह टूट जाती है और उनमें शिकन पड़ जाती हैं, जिससे वस्त्र की शोभा मिट जाती है, अतः उन्हें आलमारी में रखना चाहिये जो इसी काम के लिये बनी हों। ऋतुओं के अनुसार वस्त्रों को स्वच्छ वायु और धूप दिखाते रहना चाहिये।

कपड़ों को कीड़े से कैसे बचाया जाय—

शरद ऋतु के अनन्तर प्रायः गर्म कपड़े प्रयोग में नहीं लाए जाते; वह लगभग आठ महीने सन्दूकों में भर कर बिल्कुल असावधानी से रख दिये जाते हैं; जिस से उन में कीड़े लग जाते हैं और बहुमूल्य वस्त्रों का सर्वथा नाश हो जाता है। कपूर, पीसी हुई लौंग, नेफ्थलिन, चन्दन का बुरादा, सीडर की लकड़ी, फिटकरी का चूर्ण, सांप की केंचुली, नीम और दोना मरुवा की पत्ती, काली मिर्च का चूर्ण, इत्यादि ऐसे पदार्थ हैं, जिनकी उग्र-गन्ध से कपड़ों में कीड़े नहीं लगते। सफेद कपड़े की छोटी-छोटी थैलियां बना कर उन में उपर्युक्त चीजों में से एक चीज को भर दो और कपड़ों की तहों में रखते जाओ, जिससे कपड़ों में दुर्गन्ध उत्पन्न न होगी। कीड़ा नहीं लगेगा, और वस्त्र सुरक्षित रह सकेंगे।

कम्बल इत्यादि बड़े कपड़ों को तहा कर सन्दूक के अन्दर कभी नहीं रखना चाहिये; जहां तक हो सके बाहर ही रहने देना चाहिए, यदि आलमारी में बन्द कर के रखना हो तो, उपर्युक्त यत्न के साथ रखें।

उपर्युक्त उपायों के अतिरिक्त वस्त्रों को समय-समय पर हवा लगाते

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

रहना भी अधिक आवश्यक है। सर्ज, कश्मीरा आदि ऊनी कपड़ों को धोबी से न धुलवा, घर में धोना विशेष लाभ दायक होगा, क्योंकि उनके यहाँ धुलाने से वस्त्र शीघ्र ही गल जाते हैं। अतः घर में ही गर्म पानी में साबुन उबाल कर धोना उचित है,

कपड़े का धोना

कपड़े धोना प्रत्येक लड़की को भली भाँति सीखना चाहिए और निरालस्य होकर कपड़े धोने का अभ्यास भी करना चाहिए। धोबी कितना कष्ट देते हैं तथा धोबी पर कितना खर्च होता है यह सभी जानते हैं। फिर-धोबी लोग सब प्रकार के छूत के रोगियों के कपड़ों को एक साथ रख कर धोते हैं जिसका फल यह होता है कि बहुत से रोग के जन्तु कपड़ों में मिलकर रोग फैलाते हैं। यह बात बहुत जरूरी है कि धोबी के यहां से आने पर कपड़ों को २-३ घण्टे तक धूप में डाल कर भली भांति सुखा लिया जाय। बहुधा धोबी कपड़ों को किराये पर दे देते हैं या स्वयं पहनते हैं। इसलिए साधारण नित्य के इस्तेमाल करने के कपड़ों को यदि घर में धो लिया जाय तो बहुत लाभ हो सकता है। यदि तुम स्वयं न धो सको तो अपने नौकरों से आसानी से धुलवा सकती हो।

कपड़ा धोने में, पानी कितनी प्रकार का होता है और किस प्रकार के पानी में कपड़ा साफ हो जाता है, इस बात का ज्ञान होना जरूरी है। प्रायः देखा जाता है कि नदी या तालाब के पानी में धोया कपड़ा अधिक साफ होता है, कुएं के पानी में अधिक साफ नहीं होता, क्योंकि जमीन में बहते रहने के कारण पानी में प्रायः बहुत प्रकार के क्षार और खड़िया का अंश मिल जाता है, इसी कारण से उस पानी में कपड़े अधिक साफ होते हैं। वर्षा का पानी भी सदैव अच्छा होता है क्योंकि जमीन पर गिरने से नाना प्रकार के क्षार उस में मिल जाते हैं।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

योरोप में कपड़े धोने के लिए बहुत-सी रासायनिक चीजों का प्रयोग किया जाता है। हमारे देश में साबुन का बहुधा प्रयोग होता है। बाजार में कपड़े धोने का साबुन प्रायः खराब और महंगा मिलता है। इसलिए हम साबुन बनाने का नुसखा यहां लिख देते हैं।

सोडा कास्टिक १ पाव। तिल, सरसों, अरण्डी या गोले का तेल १ सेर। पहिले तेल को बर्तन में डाल कर सोडा मिला दो और लकड़ी के डन्डे से हिलाती जाओ। जब दोनों चीज एक दम मिल जांय तब जमने दो और छुरी से काट लो।

कपड़े पर साबुन लगाकर उसे धूप में डाल दो। गीले कपड़े का मैल धूप में डालने से फूल जायगा। फिर हल्के हाथ से पानी में कपड़े को मलने से सहज ही वह छूट जाता है। इस रीति से बहुत मेहनत भी न करनी होगी और कपड़ा जल्द साफ हो जायगा। पर यह ध्यान रक्खो कि कपड़ा धूप में सूख न जाय। यदि सूखने लगे तो उस पर पानी के छींटे देती रहो। यदि धूप में डालने का अवसर न हो तो कपड़े में साबुन लगाकर उसे गर्म पानी में डाल दो। यदि साबुन के साथ थोड़ा सोड़ा भी मिला लिया जाय तो अच्छा है।

धोबी लोग भाप में कपड़ों को उबाल कर उसका मैल साफ करते हैं। इसे भट्टी चढ़ाना कहते हैं। एक बड़े से पतीले में बराबर ऊंचाई के ३ पत्थर रख उन पर बाँस की खपच्चियाँ सीधी-तिरछी रख पतीले में इतना पानी भरो कि तीनों पत्थर डूब जायँ। इसके बाद कपड़ों को सोड़े के पानी में भिगो तथा साधारणतया निचोड़ कर एक पटरे पर कपड़ा फैलाकर हल्के हाथ से साबुन लगा दो। कपड़े पर जहां मैल अधिक हो वहां साबुन ज्यादा लगाने से कपड़े ठीक साफ होंगे। इसके बाद कपड़ों को निचोड़ कर पतीले में खपच्चियों के ऊपर इस प्रकार गोलाकार रक्खो कि पतीले के बीच में खाली जगह रहे। इसके बाद उन सब कपड़ों पर किसी बड़े कपड़े की तह रख कर पतीले को ढक्कन

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

से बन्द कर दो। फिर उसके नीचे आग जला दो। ध्यान रक्खो कि कपड़े पतीले की पैंदी तक न पहुंचने पावें। नहीं तो जल जावेंगे। यदि १०-१२ कपड़ों की भट्टी हो तो १ घण्टे तक उन्हें पकने दो। इसके बाद उसे ठण्डा होने दो। फिर उन्हें हलके हाथों से धो डालो। अभ्यास से भट्टी की यह क्रिया ठीक हो जायगी और कपड़े खूब साफ धुलने लगेंगे।

धुले हुए कपड़ों को जहाँ तक हो खूब तेज धूप में सुखाओ इससे कपड़ों में चमक आ जावेगी।

इस प्रकार कपड़ों के उबालने की क्रिया सिर्फ सफेद रंग के कपड़ों की होती है। रंगीन कपड़ों को भट्टी पर चढ़ाना ठीक नहीं, क्योंकि कच्चे रंग के कपड़ों का रंग फैल कर और कपड़ों को भी खराब करेगा। कच्चे रंग की परीक्षा यह है कि साबुन या सोड़ा लगाने पर रंग छूटने लगता है। पर रंगीन कपड़ा यदि पक्का भी हो तो भी भट्टी पर नहीं चढ़ाना चाहिए। उन्हें सोडे-साबुन से ठण्डे पानी में ही धोना चाहिए। रंगीन कपड़ों को धोकर यदि अन्तिम पानी में एक चम्मच सिरका डाल दिया जाय और इस पानी में कपड़े को भली भांति भिगो कर निचोड़ लिया जाय, तो रंग पर बहार आ जायगी। रंगीन कपड़े सदा छाया में सुखाने चाहिए। यदि सूती धोती में रंगीन रेशमी किनारी हो तो उसे कपड़े से खूब कसकर बांध दो और तब भट्टी पर चढ़ाओ।

फलालेन के कपड़े धोना—

फलालेन के कपड़े धोने में तीन बातों का ध्यान रखने की आवश्यकता है।

१—वे खाली पानी में न धोये जायं। २—उबाला हुआ साबुन का पानी, जिसमें कपड़ा धोना है न बहुत गर्म हो न ठण्डा। ३—जहां तक हो सके, कपड़े जल्द सुखा लिए जायं।

फलालेन जब धोना हो, तब दो टबों में साबुन का उबाला पानी तैयार रक्खो। पानी हाथ सहने योग्य गुनगुना हो। दूसरे टब में थोड़ी

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

नील डाल दो। पहले फलालेन को सिर्फ साबुन के पानी से खूब धो लो। फिर दूसरे टब में डुबो-डुबो कर धोओ। इसके बाद कपड़े को दबा दबा कर निचोड़ो। मरोड़ कर मत निचोड़ो। फिर हाथों से पकड़ कर कपड़े की शिकनें मिटाओ और उसे सूखने को डाल दो। जब थोड़ा गीला रहे तब हाथों से पकड़ कर बल निकाल दो। फलालेन के कपड़े पर साबुन रगड़ कर कभी न लगाओ। ऐसा करने से उसके रोएं झड़ जाते हैं। इस कपड़े को सोडे से भी साफ न करो—इस से उसका रंग पीला पड़ जाता है।

फलालेन के प्रत्येक हिस्से को जल्दी जल्दी धोना चाहिए, और प्रत्येक कपड़े को अलग अलग धूप में या हवा में सुखा दो। हवा में सुखाना अच्छा है। बरसात में यदि किसी कमरे में सुखाना हो तो कमरे की हवा आग जला कर गर्म कर लो और कपड़े को जल्दी जल्दी लौट लो। यदि फलालेन का कपड़ा बहुत मैला हो गया हो तो उसे तीन टबों में धोना चाहिए। परन्तु जहां तक संभव हो फलालेन के कपड़े को बहुत मैला होने के प्रथम ही धो डालना चाहिए। अधिक मैला होने से कपड़ा खराब हो जाता है।

फ़लालेन को धोने के लिए साबुन का पानी तैयार करने की तरकीब यह है कि तसले में पहिले साबुन को भीगने दो। फिर टब में पानी भर कर उस भीगे हुए साबुन को मल दो। यदि कपड़े धोने से प्रथम साबुन का पानी ठण्डा हो जाय तो फिर और साबुन का पानी तसले में उबाल कर उस में मिला दो। बर्तन खूब साफ होना चाहिए।

कश्मीरा, मलीना, सर्ज आदि साफ करना—

इन कपड़ों को धोने से पहले ब्रुश से अच्छी तरह झाड़ लो। इसके बाद गर्म पानी में साबुन का फेन निकाल कर उसमें कपड़ों को भिगो दो। इस पानी में यदि अमोनिया भी डाल दिया जाय तो सफाई बहुत अच्छी होगी। पानी में कपड़ों को डालकर हाथ से या ब्रुश से मलने की

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

आवश्यकता नहीं। क्योंकि इन कपड़ों को मलने से वे खराब हो जाते हैं। जब वे बड़ी देर तक भीगते रहेंगे तब अपना मैल आप ही छोड़ देंगे। जब मैल पानी में उतर आए तब कपड़ों को पानी से निकाल कर नमक के पानी में डाल दो और हल्के हाथ से निचोड़ो। उन पर कभी साबुन न घिसो। सर्ज धोने के लिए और भी सावधानी की जरुरत है। इसके लिए ठण्डे पानी में साबुन का फेन निकालना चाहिए और उसमें सर्ज को बहुत थोड़ी देर भिगो कर फिर उसे तुरन्त गरम पानी में डाल देना चाहिए। इसके बाद उसे निचोड़ कर छाया में सुखाना चाहिए।

कपड़ों से धब्बे साफ करने के उपाय

१—कपड़े पर से लोहे के धब्बे साफ करने के लिए नींबू के रस में नमक मिला कर मलना चाहिये। चाय और कहवे के दाग सुहागे के पानी से दूर हो जाते हैं।

२—गरम सिरके से सफेदी अथवा चूने के धब्बे दूर किये जा सकते हैं।

३—यदि मलमल तथा बारीक कपड़ों पर घास के धब्बे लग जावें तो उनको बेकिंग पाउडर से अच्छी तरह से रगड़ डालो, गरम पानी से धोने पर ठीक हो जायगा।

४—यदि कपड़ों पर वारनिश लग जाय तो वह अमोनिया और तारपीन से खूब साफ हो सकता है।

५—कपड़ों से फलों के धब्बे नींबू के रस और गर्म पानी से धोने से दूर हो सकते हैं।

६—दरी एवम् चटाई आदि पर पड़े हुए स्याही के धब्बे नमक मसलने पर दूर हो सकते हैं।

७—यदि ऊनी कपड़े पर तेल गिर जाय तो वह दही से बिल्कुल साफ हो सकता है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

८--साटन और रेशम के धब्बे छुड़ाना--

पानी में थोड़ा-सा सुहागा मिलाकर समुद्र फेन से धीरे-धीरे रगड़ो। सब धब्बे दूर हो जायंगे।

फीते और लैस साफ करना

रेशमी लैस या फीता यदि साड़ी आदि से बिना पृथक किये साफ करना हो तो इसका सर्वोत्तम उपाय यह है कि थोड़ी स्प्रिट एक बर्तन में डाल कर उसमें एक ब्रश खूब भिगो लो और लैस पर, जब तक वह साफ न हो फेरते जाओ। इस बात का ध्यान रखो कि ब्रश को बार-बार स्प्रिट में साफ करते जाना चाहिए। नहीं तो एक स्थान का मैल दूसरी जगह लग जायगा। धोने के पीछे हाथ से खींच कर सलवट मिटा दो।

रंगाई

प्रायः देखा गया है कि लोग विलायती रंगों को बहुतायत से सुविधा के कारण प्रयोग में लाते हैं। यह उनकी भूल है क्योंकि वह रुपया बाहर जाने की अपेक्षा भारत में ही रहे तो अधिक लाभ हो।

१--पीला या बसन्ती--

एक छटाँक हल्दी को पहिले अच्छी तरह पीस कर पानी में छान लो, इसके बाद उसमें थोड़ा-सा फिटकरी का पानी मिलाओ फिर कपड़े को अच्छी प्रकार भिगोकर निचोड़ लो।

२--हरा रंग पक्का--

नीले और पीले रंग के संयोग से हरा रंग होता है। अतः प्रथम कपड़े को पक्के नीले रंग में रंग लो। फिर ओटाए हुए हल्दी के रंग में रंग लो। पीछे फिटकरी का डोब दे लो।

३--बैंगनी रंग पक्का--

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

पतंग का चूर्ण आध पाव, फिटकरी चौथाई छटाँक, पाँच सेर पानी में १५ मिनट उबाल लो। फिर सोडे के पानी में भिगो सुखा लो।

४--बादामी--

आधी छटाँक हीराकशीश को पांच सेर गर्म पानी में घोल कपड़ा भिगो दो; फिर चूने के पानी में अच्छी तरह भिगो कर सुखा लो।

५--तोता पंखी—

पहिले कपड़े को हल्के नील में रंगो। फिर टेसू के फूल का रंग निकाल कर उसमें रंग लो और फिटकरी के पानी में भिगो कर निकाल लो।

६--गुलाबी--

पाव भर मजीठ का चूर्ण और आधी छटाँक फिटकरी पाँच सेर पानी में डाल कर अग्नि पर पकाना चाहिए और साबुन के पानी में भीगे हुए उस कपड़े को १५ मिनट इसमें भिगोकर निचोड़ दो।

७--नारंगी--

हार सिंगार के फूलों को पानी में औटा कर उसमें कपड़ा रंग लो। फिर कुसुम तथा खटाई के पानी में रंग कर सुखा लो।

८--काही--

रात को पाव भर अनार के छिलके सवा सेर पानी में भिगो दो। प्रथम हल्के नील में कपड़े को रंग फिटकरी के पानी में डुबो सुखा लो।

९--सब्जकाही--

पहिले कपड़े को हल्दी के पानी में रंगकर खूब पकाओ और फिटकरी के पानी में निकाल कर सुखा लो।

१०--केसरिया--

प्रथम मजीठ को पानी में उबाल कर रंग निकाल लो, इसके बाद अनार के छिलके तथा हारसिंगार की डण्डी को साथ साथ पानी में

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

भिगो रंग निकाल लो, फिर उक्त तीनों को मिला कपड़ा रंग लो।

११--काक रेजी--

पतंग सवा पाव, महावर आध पाव, हिरमिजी और माजू फल, मिला कर तीन छटाँक, इन सब को दो सेर पानी में औटा कर छान लो फिर इसमें कपड़ा रंग लो।

१२--खाकी रंग पक्का--

आध पाव हर्रा के चूर्ण को पाँच सेर पानी में आध घण्टे खोला कर सत बनाओ, फिर उसमें कपड़े को डुबो दो। इसके बाद लाल कसीस, पाँच सेर पानी में घोल कर कपड़े को भिगोकर सुखा लो।

अध्याय आठवां

घर सामान सजावट और व्यवस्था

यद्यपि यह बात बहुत जरूरी है कि अपना नित्य का जीवन बिल्कुल सीधा-सादा और आडम्बर शून्य रहे पर फिर भी जो कुछ सामान हो, वह ढंग का हो, आवश्यक हो और सुरुचि-सम्पन्न हो। बहुधा हम देखते हैं कि लोग अपने लिए अच्छे सामान का चुनाव नहीं कर सकते। बहुतों की तो ऐसी आदत होती है कि जो चीज तड़क-भड़क की सस्ती मिली उठा लाते हैं। चाहे उसकी जरूरत नहीं हो। बहुधा साहब लोगों की पुरानी चीजें नीलाम में ले आते हैं और उनका उलटा सीधा उपयोग करते हैं। इससे कभी-कभी घरों की शोभा बढ़ने के स्थान पर भद्दी हो जाती है। आलमारी, तख्त, तिपाइयाँ, कुर्सी, हिंडोले, सन्दूक, हन्डियाँ, झाड़, फानूस, शमादान, गद्दे, मनसद, कालीन ये सब चीजें सजावट के मतलब की भी हैं और काम की भी। पर यदि घर को अंग्रेजी ढंग पर सजाना है तो उसे पूर्णतया उसी रीति से सजाना चाहिए।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

बढ़िया दृश्यों से पूर्ण चित्र, बढ़िया बिल्लोरी बड़े-बड़े शीशे, टेबिल पर रखने के चित्र-विचित्र गुलदस्तों के काँच के वर्तन, भिन्न-भिन्न प्रकार की सादी और आराम कुर्सियाँ कोच, पलंग, मेज, पर्दे, मूर्तियाँ आदि चीजें करीने से सजी होनी चाहिए।

फर्नीचर यदि सेकिन्ड हेन्ड भी ले लिया जाय तो हर्ज नहीं पर देख लेना चाहिए कि उसकी लकड़ी या जोड़ खराब तो नहीं हो गये हैं। कपड़े, पर्दे, गद्दे, तकिए आदि कदापि पुराने नहीं लेने चाहिए।

बालबच्चों वाले घरों में सामान को ढंग से रखना और भी कठिन हो जाता है। जो बच्चे सुरक्षित नहीं होते वे प्रायः ऊधम मचाते और चीजों को तोड़ते फोड़ते रहते हैं। इसके लिए हमारी सम्मति है कि घर में फालतू सामान रखना ही नहीं चाहिए। लकड़ी के पलंगों की अपेक्षा लोहे के पलंग अच्छे होते हैं। खासकर स्प्रिंग वाले। लोहे के पलंग पर पहले मोटा कागज बिछाकर दरी गद्दे बिछाने चाहिए—वरना जंग लगने का भय रहता है। चमड़े की चीजें भी नई ही खरीदना आवश्यक है। समय समय पर इन्हें धूप-हवा दिखाते रहना चाहिए।

सामान की सफाई

यह बात तो बहुधा देखने को बड़े-बड़े अमीर घरानों में भी मिलती है कि वह कीमती सामानों को खरीद तो लेते हैं पर सजाना नहीं जानते।

प्रायः दरी या जाजम पर मोमबत्ती के दाग गिर जाते हैं। ये यदि तुरन्त ही साफ न कर दिये गये तो फिर कठिनाई से छूटते हैं। इसलिए इन दागों को मन्द धार की छुरी से तत्काल छुटा डालना चाहिए। इसके बाद उसपर एक कागज का टुकड़ा रख कर उस पर मोटी कील गर्म कर कागज पर दबाओ। फिर वह कागज निकाल दूसरा कागज रख ऐसा ही करो। दो-तीन बार करने से दाग बिल्कुल छूट जायगा।

तेल, घी तथा अन्य चिकनाई के दाग यदि फर्श पर पड़ गए हों तो

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

इसके लिए एक अंगरेजी दवा—(Futtar's earth) आती है। पानी में भिगो कर धब्बे पर लगा दो और एक दो दिन उसी तरह पड़ा रहने दो। दूसरे दिन खुरच कर हटा दो, धब्बा मिट जायगा। खड़िया मिट्टी के लेप करने से भी ऐसा ही लाभ होगा।

स्याही के दाग छुटाने की रीति यह है कि उसे सोख्ता से सोख लो। फिर उस जगह गाय या भैंस का दूध डाल कर खद्दर के रूमाल से खूब मलो। ऐसा करने से दाग छूट जायगा। मेजपोश पर स्याही यदि गिर जाय तो दूध ही से साफ करनी चाहिए।

फर्नीचर को साफ करने के लिए दो झाड़न, बुरुश एक शामी लेदर (चमड़ा) काफी है। दो झाड़नों में से एक सामान को पकड़ने और दूसरा पोंछने वा झाड़ने के लिए चाहिए। फर्नीचर को जहांतक सम्भव हो हाथ से न पकड़ना चाहिए। पहले फर्नीचर को झाड़ने से अच्छी तरह से झाड़ो—छेदों और दरारों में से मिट्टी भलीभाँति साफ कर लो। नहीं तो फर्नीचर वहीं से कमजोर होने लगेगा। बड़ी-बड़ी मेजें, आलमारी आदि तो सिर्फ झाड़ने से ही साफ हो जाती हैं। पर कुर्सियाँ, टेबल के पाये, आलमारियाँ और काठ की नक्शदार चीजें सिर्फ झाड़ने से साफ नहीं होतीं, इन्हें नरमी से रगड़ कर पोंछना चाहिए। नक्काशी के छोटे छोटे छेदों को लकड़ी में कपड़ा लपेट कर नरमी के साथ भीतर से पोंछना चाहिए।

यदि लकड़ी की चीज पर दाग पड़ गये हों तो जैतून के तेल में स्प्रिट से रगड़ कर साफ करना चाहिये। लकड़ी के सामान पर जो लकीरें पड़ जाती हैं उनको सिरका और वेसलीन बराबर मिला कर रगड़ने से दूर किया जा सकता है। यदि लकड़ी के सामान में कीड़े लगने लगे हों तो मिट्टी के तेल से साफ करना चाहिये। ध्यान रहे कि तेल प्रत्येक छेद में पहुँच जाय। तुन की लकड़ी के सामान को ठण्डीचाय या सिरका और पानी से धोना चाहिये। फलालेन या स्पंज का टुकड़ा धोने के

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

लिए उत्तम है। यदि नक्काशी का काम हो तो ब्रश को काम में लेना चाहिये। बालूत की लकड़ी के लिए गर्म शराब अच्छी होती है। खूब चमकदार चीज को प्रथम स्प्रिट और पानी से धोना चाहिये। दो बड़े चम्मच भर स्प्रिट को एक पात्र पानी में डाल स्पंज भिगो कर सामान को धो डालो। सूखने पर चमड़े से खूब रगड़ दो। काले रंग का दयार का सामान साबुन और पानी में धोया जा सकता है। पर हमेशा ध्यान रखो कि लकड़ी अधिक गीली न होने पावे।

टेबुल या चौकी पर दूध आदि के गर्म बर्तन रखने से जो धब्बे पड़ जाते हैं, वे कपूर के अर्क से साफ किए जा सकते हैं। स्याही के दाग को जरा-सा आकसलिक एसिड दूर कर देगा। पर तेजाब बहुत ज्यादा न लगाओ। इसे कार्क से लगाना चाहिए। दाग छूटने पर तेजाब को पानी से धो कर सूखने पर पालिश करना चाहिए।

गद्दीदार सामान को साफ करने के लिये गद्दी को प्रथम खूब पीटो और ब्रश से साफ करो। यदि गद्दी का कपड़ा अधिक मैला हो गया हो तो नर्म-नर्म चोकर मलने से कुछ साफ हो जायगा। चमड़े की गद्दियाँ साबुन के पानी से धोई जा सकती हैं। स्पंज से यह पानी लगाओ और रगड़ कर पोंछ डालो। सूखने पर पालिश लगा दो।

सफेद बेत का सामान साबुन, गर्म पानी और ब्रुश से साफ करो। पहिले साबुन को घोलो और फिर उसमें नीबू का रस और पानी मिला कर सामान पर खूब मलो। फिर खुली हवा में रख कर सुखा लो। यदि चिकनाई के दाग पड़ गये हों तो जरा सी स्प्रिट मलने से छूट जावेंगे।

हाथी दाँत के सामान को हवा से बचा कर रखने से वह साफ रहता है। इन चीजों को शीशे के डब्बों में बन्द कर के रखा जाये। यदि दाँत की कोई चीज पीली पड़ गई हो तो उसे काँच के डब्बे में रख सूरज की किरणों में रख दो—वह साफ निकल आवेगी। दाँत की जालीदार चीजों में यदि मैल भर गया हो तो साबुन का पानी उबाल कर

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

उससे ब्रुश द्वारा धोओ। दाँत की चीजों को कभी फिटकरी के पानी से न धोओ।

पुरानी तस्वीरों को साफ करनेके लिए ड्यूटक्स इड्ग्राफ हाइड्रोजन में सात गुना पानी मिला स्पंज से चित्र पर फेर दो, पीछे सादे पानी से धो डालो। तस्वीर नई हो जायगी।

शीशा जोड़ने की तरकीब यह है कि आइजिंग ग्लास नामक सरेस को अलकोहल में गरम करो। और टूटे हुए शीशे के जोड़ पर लगा कर जोड़ दो। सूखने पर जोड़ दिखाई नहीं देगा।

फर्श के टाइल्स् पानी में मिट्टी का तेल मिला कर धोने चाहिए। खिड़की के शीशे भी गर्म पानी में मिट्टी का तेल डाल कर धोने से साफ हो जाते हैं।

पुस्तकों को बहुधा कीड़े खा जाते हैं। हमेशा उन्हें रूखी गरम और हवादार जगह में रखो, तथा समय समय पर उन्हें आलमारी से निकाल कर झाड़ते रहो। यदि पुस्तकों में कीड़ा लगने का भय हो, या कीड़ा लगने लगे तो फिटकरी या सफेद मिर्च की बुकनी उनपर बुरका दो। इसके सिवा मार्च और अक्टूबर के महीनों में ऊन का एक कपड़ा फिटकरी के पानी में भिगोकर छाया में सुखा लो। फिर उसी कपड़े से पोंछ कर पुस्तकों को आलमारी में रख दो। आलमारी में भी सफेद मिर्च और फिटकरी की बुकनी डाल दो।

यदि पुस्तकों की जिल्द बाँधती बार लेई में फिटकरी या नीलाथोथा डाल दिया जाय तो कीड़ों का भय नहीं रहता। आलमारी में यदि कीड़े लग गये हों तो उन पर लाख का बार्निश कर दिया जाय, इससे कीड़ों का भय नहीं रहेगा। कमरे की दीवारों पर तारकोल पुतवा देने से दीमक कम हो जाती है। आलमारी कदापि सील की जगह पर न रखी जानी चाहिए।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

बर्तन

भिन्न-भिन्न उपयोग और धातु के बर्तन भिन्न-भिन्न स्थान पर करीने से रखे जाना चाहिए।

पानी रखने के बर्तन प्रायः साफ नहीं होते। खासकर पानी के बर्तनों को भलीभाँति साफ करना बहुत ही जरूरी है। प्रायः लोटे और गिलासों की पेंदी में मैल जमा ही रहता है। यदि बरतनों में कलई रहे तो बहुत अच्छा है। क्योंकि कलई रहने से उनमें मैल जमने की बहुत कम सम्भावना होती है। पानी के बरतनों को सदैव जमीन पर न रखकर पत्थर लकड़ी अथवा लोहे की घड़ोंची पर रखना चाहिए। बड़े-बड़े बरतनों में डोरी लगानी चाहिए और उसी से पानी निकालना चाहिए। सब बरतनों को ढके रखना उचित है।

सुन्दरता की दृष्टि से बहुधा ऐसे लोटों और सुराहियों का इस्तेमाल किया जाता है जिनका पेट तो चौड़ा होता है परन्तु मुख बहुत ही तंग, उनके भीतर हाथ डालकर सफाई करनी असंभव होती है। भीतर धीरे-धीरे लुआबदार मैल जमा होता रहता है और वह स्वास्थ्य पर बहुत बुरा प्रभाव डालता है।

बरतन माँजने में स्वच्छता का पूरा ध्यान रखना चाहिए। नौकरानियाँ स्वच्छता का बहुत कम ध्यान रखती हैं। इस पर कड़ी नजर रखनी चाहिए। भिन्न-भिन्न धातुओं के बरतन साफ करने की विधि यह है।

चीनी के बर्तन—

प्रथम गरम पानी में डाल कर धो लो। पीछे सुखाकर उन पर साफ चूने का लेप कर दो। फिर साफ फलालेन से रगड़ कर पोंछ लो। वे चमकने लगेंगे, यदि उनपर नक्काशी हो तो बुरुश या कूंची को काम में लाओ। आलू के पानी में धोने से भी चाँदी के बरतन चमक उठते हैं।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

काँसे फूल के बर्तन—

गीली राख से माँजने पर कांसे या फूल के बर्तन साफ चमकदार निकल आते हैं। राख को किसी कपड़े से बर्तन पर घिसना चाहिए। फिर खद्दर के टुकड़े से घिस कर पोंछ देना चाहिए।

पीतल—

बालू और राख से घिसकर साफ किए जा सकते हैं।

यदि धब्बे पड़ गये हों तो नीबू के छिलकों में नमक भरकर मलने से साफ हो जावेंगे।

तांबे के बर्तन—

ये पीतल के बर्तनों की भाँति साफ किए जा सकते हैं। यदि मैल अधिक जम गया हो तो आध सेर पानी के पीछे १ चम्मच कास्टिक सोडा डाल कर खूब उबालो। यदि ताँबे के बर्तनों में बहुत ही जंग लग गया हो तो आक्सलिक एसिड पानी में मिला कर उसमें बर्तन डाल दो, फिर माँज डालो। साफ हो जावेंगे।

जस्ते के बर्तन—

सिरके में जरा-सा कपड़ा धोने का सोडा अथवा चूना मिला कर यदि जस्ते के बर्तन साफ किए जायं तो वे खूब स्वच्छ हो जाते हैं।

लोहे के बर्तन—

सिर्फ राख-बालू से भी साफ हो जाते हैं, परन्तु यदि उन्हें जंग से बचा कर रखना है तो चूना पोत कर रख छोड़ना चाहिए। इससे महीनों वे जंग से बचे रहेंगे। साधारण टब या बाल्टियों में जो चिकनाहट जमा हो जाती हैं उसके साफ करने के लिए खौलते पानी में सोडा मिला कर धोना चाहिए।

चीनी के बर्तन—

चीनी के बर्तन बहुधा अधिक टूटते हैं, इस को टिकाऊ

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

बनाने के लिए इन्हें पानी में खूब उबालना चाहिए। पीछे पानी में ही ठंडा भी होने दो। इससे वे खूब चलेंगे। चीनी के बर्तनों को हमेशा गर्म पानी ही से साफ करना चाहिए। प्रथम इन्हे गर्म पानी में डुबो दो पीछे निकाल कर गीले कपड़े से रगड़ दो। इसके बाद दुबारा गर्म पानी में डुबो कर तौलिए से पोंछ लो।

कांच के बर्तन—

बादामी कागज के टुकड़ों को साबुन के पानी में भिगो कर बर्तनों पर रगड़ो। अथवा कच्चे आलू के गोल-गोल कतरे काट कर उनको गर्म पानी में डाल दो और यही पानी कपड़े से बर्तनों पर रगड़ो। इससे बर्तन खूब चमकने लगेंगे।

एल्युमिनियम के बर्तन—

ये बर्तन बहुत जल्द काले पड़ जाते हैं। इनको साफ करने की सबसे उत्तम रीति यह है कि एक नर्म कपड़े का टुकड़ा नींबू के रस में भिगो कर उसी से इनको साफ किये जायें। फिर गर्म पानी से धो डाले जायें।

पत्थर के बर्तन—

खड़िया और सज्जी को पानी में घोल कर कपड़े से पत्थर के बर्तनों पर रगड़ो और फिर पानी में धो कर खद्दर के रूमाल से बर्तनों को पोंछ डालो।

काठ के बर्तन—

काठ के बर्तनों को तेल में सिझा कर उनका उपयोग करना चाहिए। जब साफ करना हो तब देर तक गरम पानी में डाल रखो फिर अंगोछे से पोंछ कर सुखा लो। गीले रहने से बर्तनों में कीड़ा लगने का भय है।

मिट्टी के बर्तन—

इसी भाँति साफ किए जाँय।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

बर्तनों की व्यवस्था

बर्तन कदापि इधर-उधर अस्त-व्यस्त नहीं पड़े रहने चाहिए। उन्हें रसोई घर के पास आलमारी या दीवाल में तख्ते लगा कर सुन्दरता के साथ रखना चाहिये। पतीलियां, बटलोइयां, लोटे, गिलास, कटोरे, कटोरियाँ इत्यादि अपनी कतार में बाकायदा लगानी चाहिए। थाल, थालियाँ, तश्तरियाँ इत्यादि आलमारी के भीतर किसी लकड़ी की खूँटी के सहारे खड़ी कर देनी चाहिए। आलमारी पर लगभग तीन अंगुल चौड़ी एक खपची लगा कर उसी के अन्दर चमचा, चमची, चिमटा, करछुल लटका देनी चाहिए। चाकू, कैंची, दराँत आदि भी इसी भाँति रखे जा सकते हैं। पूजा के बर्तन स्वच्छता के साथ पूजा-गृह में रखे जाने चाहिए।

आमद खर्च

आमद खर्च का हिसाब रखना, सदा आमद से कम खर्च करना; पाई-पाई का हिसाब रखना, जो कन्या जानती है वह अपनी सुसराल में कभी कष्ट न पावेगी। वह मिट्टी के घर को सोने का बना देगी। यह मत समझो कि बहुत धन से ही सुख मिलेगा। माता-पिता को चाहिए कि वे अपनी पुत्रियों को प्रारम्भ से ही कुछ धन देते रहें जिसका हिसाब किताब रखने का वे छुटपन ही से अभ्यास रखें। प्रत्येक रविवार को माता-पिता उनके हिसाब की जाँच-पड़ताल करें और उनकी भूल निकालें, तथा नये-नये नियम समझावें। यदि इस नियम का कड़ाई से पालन किया जायगा तो बच्चे उस धन को फिजूल न फूँक सकेंगे। उन्हें कलम, दावात, स्याही, पुस्तकें आदि के सम्बन्ध में भी सावधान करते रहना चाहिए।

गृहस्थी में तीन प्रकार के खर्च होते हैं। एक नित्य का खर्च, जैसे किराया, टैक्स, खाने पहनने का खर्च, बच्चों के पढ़ने लिखने का खर्च, नौकरों के [illegible] और [illegible] का खर्च आदि [illegible]। [illegible] आक-

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

स्मिक खर्च होता है जैसे कोई बीमार पड़ गया या कोई महमान आ गया या अचानक कहीं आना-जाना पड़ गया। तीसरा खास खर्च जैसे त्यौहार, भोज, उत्सव, शादी, गमी आदि।

तीनों प्रकार के खर्च अपनी आमदनी और हैसियत के अनुकूल करना चाहिए। सदैव खर्च के मामले में दृढ़ता और मर्यादा से काम लेना चाहिए। वरना धन का अपव्यय हो जायगा। देखा-देखी खर्च करना परले दर्जे की मूर्खता है।

बचत एक बरकत है। वह चाहे जितनी कम हो पर होनी अवश्य चाहिए। जो स्त्रियाँ बचत करती हैं उनके पति निश्चिन्त सुख की नींद सोते हैं और जो स्त्रियाँ बचत नहीं कर सकती उनके पति कर्जदार रहते तथा सदैव चिन्ता और फिक्र में घुलते रहते हैं। ऐसे गृहस्थों को रोग मृत्यु आदि अचानक आ पड़ने पर भारी आफत में पड़ना पड़ता है। इसलिये आमदनी चाहे भी जितनी कम हो उसी में से कुछ न कुछ अवश्य बचाना चाहिए।

मनु ने लिखा है कि—

सदाप्रहृष्टया भाव्यं गृहकार्येषु दक्षया।
सुसंस्कृतोपस्करया व्ययेचामुक्तहस्तया।

स्त्री को सदा प्रसन्न चित्त और घर के कामों में चतुर होना चाहिए। वह घर का सब सामान ठीक रखे और खर्च करने में हाथ साधे रहे।

वास्तव में गृह प्रबन्ध और खर्च की जिम्मेवारी स्त्रियों पर ही होती है। परन्तु जब तक वे जमा खर्च रखने की रीति ठीक-ठीक न जानेंगी कुछ भी लाभ नहीं उठा सकतीं।

सब से जरूरी बात तो यह है कि एक पाई का भी सौदा उधार न लिया जाय। जो लोग दूकानदारों से उधार सौदा लेते हैं उन्हे बहुत मंहगा और रद्दी माल मिलता है। साथ ही उधार लेने वाले की

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

स्वतन्त्रता और प्रतिष्ठा नष्ट हो जाती है। वह दूकानदार का गुलाम बन जाता है। झूँठे और गँठ कतरे दूकानदार ही उधार का व्यापार करते हैं। सस्ते दूकानदार नगद माल बेचना ही पसन्द करते हैं।

जिन लोगों को उधार सौदा खरीदने की चाट पड़ जाती है वे चाहे जब कीमती चीजें खरीद लेते हैं—पीछे उन्हें चुकाने के लिये फजीते और अपमान सहने पड़ते हैं। इसलिये फिजूल खर्ची से बचने के लिये ३ बातों का नियम करो।

१–जो चीज लेना चाहो उसके विषय में २५ बार मन में कहो "क्या इसके बिना काम नहीं चलेगा ?"

२–उधार कदापि मत लो।

३–क्या उस चीज की जगह घर में रक्खी किसी और चीज से मतलब नहीं निकल सकता ?

इसके सिवा नित्य आमद खर्च का हिसाब लिखो। प्रत्येक मास की पहली तारीख को अपने खर्च और आमद का अनुमान बनाओ और उसी के अन्दाज से काम करो।

काम की बातें

१—सरसों का (कड़ुआ) तेल लगाने से मिट्टी के तेल की हाथों की दुर्गन्ध नष्ट हो जाती है। फिर साबुन और गर्म पानी से हाथ धो डालना चाहिये।

२—यदि हाथ में तारकोल का तेल लग जाय तो वह मिट्टी के तेल से फौरन ही दूर हो जायगा। मिट्टी के तेल की बू उक्त विधि से दूर हो सकती है।

३—प्रायः देखा गया है कि लालटेनों में खराबियाँ हो जाया करती हैं। वह ज्यादा धुआँ देने लगती हैं, जलने के दो या चार घण्टे बाद ही

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चिमनी धुआँ से अन्धी-सी हो जाती है और रोशनी बिलकुल ही धीमी पड़ जाती है। उस समय यह करना चाहिये कि लालटेन के ऊपर के हिस्से को बिल्कुल साफ कर देना चाहिये और बत्ती के मुंह को एकसा काट देना चाहिये। इस प्रकार बत्ती को बदलते रहना चाहिये।

४—घी को पीपों या बर्तनों में इकट्ठा करते वक्त उसको पान के टुकड़े डाल कर गरम करके और छान कर रखने से घी के बिगड़ने का बहुत दिनों तक डर नहीं रहता।

५—असली हींग की रंगत कुछ स्याही लिए हुए लाल होती है और उसके जीभ पर रखने से कुछ चरचराहट तथा कडुआपनसा मालूम होता है, भूरे रंग की हींग असली नहीं होती।

६—सरसों के उबटन से मुख उज्वल होता है। कुछ सरसों पीसकर पानी मिला गूंध लेनी चाहिये, उसे मुँह पर या सब शरीर पर लगा, पांच मिनिट लगी रहने देना चाहिए। इसके बाद गुनगुने पानी से खूब अच्छी तरह मल कर धो डालना चाहिये। इसके प्रतिदिन सेवन से रूप रंग अच्छा होता है।

७—सुखाई हुई आम की पत्तियों को धधकते हुए कोयलों पर जलाने से मक्खियाँ भाग जाती हैं।

८—लिखने की निब और सीने की सुइयाँ यदि काम न करें, तो उनको दियासलाई की आग पर कुछ सेकण्ड रखना चाहिये।

९—नींबू को चीरने से पहले यदि थोड़ी देर तक गरम पानी में छोड दिया जाय, तो उससे रस अधिक निकलेगा।

१०—यदि चाकू के फल तथा अन्य ऐसी ही वस्तुएँ साफ करनी हों तो बारीक नमक रगड़ना चाहिये। फिर शिमाई (Chanois leather) रगड़ने से खूब चमक आ जाती है।

११—यदि शीशे के बर्तन में कोई गर्म वस्तु रखनी हो तो उसके

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

नीचे गीला कपड़ा रख लेना चाहिये जिससे टूटने का बिल्कुल डर न रहे।

१२—अगर राख को छान कर तारपीन के तेल में मिला लिया जाय तो वह पालिश लोहे तथा पीतल की चीजों को खूब साफ कर देती है।

१३—सब्जी पकाते समय उसमें एक चम्मच चीनी डाल दी जाय तो उसका रंग हरा ही बना रहेगा, तथा स्वाद भी अधिक बढ़ जायगा।

१४—यदि पानी में डाली हुई शहद की बूँद ज्यों की त्यों बनी रहे, तब तो असली, अन्यथा बनावटी समझना चाहिये।

१५—दूध की परीक्षा यह है कि एक शीशी में असली दूध, दूसरी में नकली दूध डाल कर तोल लेना चाहिये, जो हलका होगा वही नकली समझना चाहिये।

१६—सोने के गहनों पर नाइट्रिक एसिड (Nitric Acid) की दो बूँदें डाले, यदि डालते ही सफेद रंग पड़ जाय तो सोने में मिलावट समझनी चाहिये।

१७—अगर सफेद कागज पर डाली हुई इत्र की बूँदें आग पर सेकने से उड जाए तब तो असली, अन्यथा नकली समझना चाहिये।

अध्याय नववाँ

सुई, कसीदा और चित्रकारी

सुई और कसीदे का काम ६ प्रकार का होता है। १—साधारण जैसे अंगरखा, कुर्ता, दुपट्टा, चोली, दामन, बटुआ, आदि सीना। २—जाली पर कढ़ाई करना, ३—रेशमी डोरे और कलाबत्तू का काम करना, ४—सुजनी आदि बनाना, ५—सलमे सितारे का काम, ६—कटाव का काम।

डोरे और सिलाई से मोजे, गुलबन्द बुनना, फीता, बेल, बटुए की

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

डोरी गूंथना, माला, हार गूंथना, फूलों के गहने बनाना, माला, पहुंची आदि पटवे की भांति पो लेना इत्यादि पिरोना कहाता है।

गोखरू बनाना, ठप्पे बनाना, किरन बनाना या उत्तू करना आदि काम भी है। ये सब काम स्त्रियों को सीखने चाहिये। इसमें खर्च कुछ भी नहीं। सिर्फ कैंची, सुई, डोरा, वेडा और गज की ही जरूरत है।

सीने की रीति---सुई को अंगूठे और बिचली उंगली से थामते हैं और अंगूठा और बीच की उंगली से सुई को दबा कर चलाते हैं। अनामिका में वेडा पहनते हैं, जिससे सुई दबाने में उसकी रक्षा होती है।

सदा सुई डोरा कपड़े के अनुसार मोटा पतला लेना चाहिए। गंजी तथा गाढ़ा खद्दर के लिये चर्खे के कते मोटे डोरे, सुई भी मध्यम चाहिये। गोटा, पट्टा, गोखरू के लिये सुई बहुत महीन और पेचक का डोरा लेना चाहिये।

सिलाई भिन्न भिन्न प्रकार की होती है। सिलाई में दो टुकड़ों के छोर साधारण मिला कर जोड़ देते हैं। इसी को भीतर की ओर उलट कर सीने से उलटना कहते हैं। इसी को तुरपना भी कहते हैं। यह भी दो प्रकार का होता है। गोल और चौड़ा। तीसरी सिलाई बखिये की होती है। जो इस प्रकार की जाती है, जहाँ से सुई चुभोई वहां से फिर पिछाड़ी को लेकर आधी दूर पर चुभाई और पहले के बराबर दूरी पर निकाली, फिर पीछे को लाकर जहां से पहले सुई निकाली थी उसी छेद में उसे पिरो कर उतनी ही दूर जा निकाली। इसी भांति सिलाई का सिलसिला जारी रखो। ऊपर तो बराबर और दोहरी सिलाई होती चली जायगी। सी में नीचे कांटेदार बखिया आएगा जिसमें लहर पड़ती जाएगी।

तेपची और जाली की सिलाई मजबूत डोरे से की जाती है। यह काम करती बार कपड़े के दोनों छोरों को उलट कर तुरप देते हैं। तब वह चमकती है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

फलीता काला या लाल रंग का एक डोरा होता है, जो मगजी, संजाफ के किनारे लगाया जाता है। संजाफ या गोट भी दो प्रकार से लगाई जाती है। एक सुदेव-सीधे कपड़े में से सीधी पट्टी कतर कर बनाई जाती है, दूसरी औरेव जो दो प्रकार से कतरी जाती है। एक तो कपड़े में से टेढ़ी काटी जाती है, दूसरी कपड़े का औरेव थैला बना कर। इसमें टुकड़े जोड़ने की जरूरत नहीं पड़ती। इसकी रीति यह है कि कपड़े को अर्ज में से मोड़ कर दोनों छोर मिला कर आधा कर लो। और बखिया करके फिर इसका आधा करलो। इसी आधे के बराबर कपड़े के लम्बाव में चिन्ह करलो। वहां से फिर एक शिकन मोड़ कर वहाँ तक लाओ जहाँ से अर्ज का आधा कर के सिलाई की थी। इसको फिर जितनी चौड़ी पट्टी गोट वा मगजी चाहे उतना एक सिरे पर छोड़ कर दूसरे को सी दो। दूसरी ओर का थैला सिल जाने पर उतना ही सिरा बचेगा और थैले की सूरत निकल आवेगी। अब इसे कैंची से काट दो तो एक लम्बी धज्जी बन जावेगी। इसे भीतर की ओर सिलाई करके दुहरा लो तो गोट बन जायगी।

कसीदे के काम के लिए अड्डे की जरूरत होती है। सलमा सितारे का काम भी अड्डे बिना नहीं होता—ये अड्डे बाजार में छोटे बड़े बिकते हैं।

यह विद्या ऐसी है कि बहुत विस्तार से लिखने पर बहुत कम समझ में आती है। इस विद्या का सीखना तो आँखों देखने से होता है, तुम अपनी सखी सहेलियों से भांति भांति के कसीदे सीखने में सदा तत्पर रहो—तो तुम अपने घर को सजा कर बहुत सुन्दर बना सकोगी।

चित्रकारी

चित्रकारी स्त्रियों की पुरानी विद्या है। आज भी स्त्रियाँ त्योहारों पर दीवारों पर उल्टी सीधी तसवीरें बनाया करती हैं। यदि वे चित्र विद्या

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

के रहस्यों को समझें और कुछ अभ्यास कर लें तो भली भाँति अपने घरों को सजा सकती हैं। विलायत में चित्र विद्या की बडी कद्र है। वहाँ एक एक चित्र दो दो लाख रु० को बिकता है। भारत में भी भारी भारी चित्रकार हो गये हैं, और अब भी हैं। उनके चित्रों का भी बहुत मूल्य है।

चित्रकारी सीखने से प्रथम साधारण ड्राइंग का अभ्यास करना चाहिए। इसके लिये स्कूल की अभ्यास की कापियाँ ठीक होंगी। धीरे धीरे जब अभ्यास बढ़ जाय और सीधी लकीरें बनने लगें तब अन्य चित्रों की नकल करना शुरू करो।

किसी भी चित्र की नकल करने की सुगम रीति यह है कि उस चित्र पर छोटे छोटे चोकोर खाने खींचो। और फिर जिस कागज पर दूसरा चित्र बनाना है उस पर जितना गुना बड़ा बनाना हो उतने गुना बड़े खाने खींचो। फिर प्रत्येक खाने में नम्बर डालो। अब धीरे धीरे एक एक खाने की लकीर बनाए चली जाओ। धीरे धीरे चित्र अच्छा बनने लगेगा। अभ्यास होने पर बिना खाने भी बना सकोगी। रंग भरना दूसरी कला है। ये रंग और ब्रश बाजार में बिकते हैं। इस विद्या को किसी उस्ताद से सीखना चाहिए।

फोटोग्राफी भी सुन्दर कला है — इसके केमरे घटिया बढ़िया सर्वत्र मिलते हैं, और उनसे चित्र उतारना भी आसान है। एक महीने में फोटोग्राफी मजे में सीखी जा सकती है।

अध्याय दसवां

कन्या-गीत

प्रभाती

भोर भयो पक्षीगण बोले, उठकर प्रभु गुण गाओरी ॥ टेक ॥

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

लखि प्रभात प्रकृति की शोभा, बार बार हुलसाओरी।
प्रभु की दया सुमिर निज मन में, सरल भाव उपजाओरी ॥
ब्रह्मरूप सागर में मन को, बारम्बार डुबाओरी।
निर्मल शीतल लहरें ले ले, आतप ताप बुझाओरी ॥

आरती

जय जगदीश हरे, स्वामी जय जगदीश हरे ॥ टेक ॥
भक्त जनों के संकट, क्षण में दूर करे।

जो ध्यावे फल पावे, दुख विनशे मन का ॥
सुख सम्पत्ति घर आवे, कष्ट मिटे तनका ॥जय०॥

मात पिता तुम मेरे, शरण गहूँ किस की।
तुम बिन और न दूजा, आस करूं जिसकी ॥जय०॥

तुम पूरण परमातमा, तुम अन्तरयामी।
परम ब्रह्म परमेश्वर, तुम सबके स्वामी ॥जय०॥

तुम करुणा के सागर, तुम पालन कर्ता।
मैं मूरख खल कामी, कृपा करो भर्ता ॥जय०॥

तुम हो एक अगोचर, सब के प्राण पति।
किस विधि मिलूं गुसाईं, तुमको मैं कुमति ॥जय०॥

दीनबन्धु दुःख हर्ता, तुम ठाकुर मेरे।
अपने हाथ उठाओ, द्वार खड़ी तेरे ॥जय०॥

विषय विकार हटाओ, पाप हरो देवा।
श्रद्धा भक्ति बढ़ाओ, सन्तन की सेवा ॥जय०॥

भैरवी

वन्देमातरम्।
सुजलाम् सुफलाम् मलयज शीतलाम्,

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

शस्य श्यामलाम्—-मातरम् ।
शुभ्रज्योत्स्नां पुलकित यामिनीम्,
फुल्लकुसुमित द्रुमदल शोभिनीम्,
सुहासिनीं सुमधुर भाषिणीम्,
सुखदाम्—वरदाम्—मातरम् ।।वन्दे०।।
त्रिंशकोटि कंठ—कलकल निनाद कराले,
द्वित्रिंशकोटि भुजै धृत खर करवाले ।
के बोले मा तुमि अबले ।
बहुबलधारिणीम् नमामि तारिणीम्,
रिपुदलवारिणीम्, मातरम् ।।वन्दे।।

राग-भूपाली

अयि भुवन मन मोहिनी !
अयि निर्मल सूर्य करोज्ज्वल धरिणी !
जनक जननी जननी !
नीलसिन्धु जलधौत चरणतल ।
अनिल विकम्पित श्यामल अंचल ।
अंबर चुंबित भाल हिमाचल ।
शुभ्र तुषार किरीटिनी ।
प्रथम प्रभात उदित तवगगने ।
प्रथम सामरव तव तपोवने ।
प्रथम प्रचारित तव वन भवने ।
ज्ञान धर्म कत काव्य काहिनी !
चिरकल्याणमयी तुमि धन्य,
देश विदेशे वितरिछो अन्न,

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

राग झिंझोटी (गजल)

ऐ मातृभूमि तेरे चरणों में सिर नवाऊं ।
मैं भक्ति भेट अपनी, तेरी शरण में लाऊं ॥
माथे पे तू हो चन्दन, छाती पे तू हो माला ।
जिह्वा पे गीत तू हो, मैं तेरा नाम गाऊं ॥
जिससे सपूत उपजे श्री राम कृष्ण जैसे ।
उस तेरी धूलि को मैं निज सीस पर चढ़ाऊं ॥
सेवा में तेरी सारे दुःखों को भूल जाऊं ।
वह पुण्य नाम तेरा प्रतिदिन सुनूं सुनाऊं ॥
तेरे ही काम आऊं तेरा ही प्रेम गाऊं ।
मन और देह तुझ पर बलिदान कर चढ़ाऊं ॥

अध्याय ग्यारहवां

व्यायाम

कन्याओं को व्यायाम भी करना चाहिए, इस बात पर पुराने लोग हंसी उड़ा सकते हैं । पर वास्तव में प्रत्येक कन्या शक्ति का अवतार है । और उसे पूर्ण वीरांगना बनाना चाहिए । अब स्त्रियों की रक्षा का ढोंग करके पुरुष उनके शरीर और आत्मा के स्वामी बने नहीं रह सकेंगें । अब आगे आने वाली पीढ़ी में स्त्रियां स्वयं अपनी रक्षा करेंगी और उनमें वीरता, दर्प और तेज रहेगा ।

व्यायाम करने से कन्याओं का जिस्म लचीला, सुगठित, सहिष्णु और सुन्दर बनेगा । चक्की पीसना, पानी खींचना, दौड़ना, मूसल चलाना, दही बिलोना भी कसरत है, पर हम नीचे उनके लिए डम्बल की कसरतें लिखते हैं । जो उनके लिए अति उपयोगी सिद्ध होंगी ।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

डम्बल की कसरतें

कन्याओं को डम्बल की कसरतें करने के लिए ४ पौंड के स्प्रिंगदार डम्बल लेने चाहिए। अभ्यास इस प्रकार करना चाहिए—

१—सीधी खड़ी रहो। दोनों एड़ियाँ मिली रहें, पर पैर के अंगूठों में ६-७ इन्च का अन्तर रहे। शरीर तना रहे। दोनों कुहनी बगल से लगाओ। डम्बल को खड़े पकड़ कर कुहनियां सीध में सामने की ओर रखो और डम्बल को डमरू की भांति हिलाओ। ध्यान रहे कि सिर्फ कलाई ही हिलने पावे। प्रारंभ में कम से कम दस बार हरकत दो।

२—दोनों हाथ सीध में फैला दो। बदन सीधा रहे। डम्बल खड़े पकड़े रहो। आड़े न हों। अब उन्हें १० बार धीरे धीरे और बल पूर्वक डमरू की भाँति हिलाओ।

३—हाथों को सिर की समरेखा में ऊपर ले जाओ, और पूर्ववत १० बार हिलाओ। पैरों को फैला दो।

४—अब तने हुए हाथों को सामने से धीरे धीरे धरती पर झुकाओ। जितना झुक सके, उतना झुको। घुटने न मुड़ने पावें।

५—कुहनियां समरेखा में सामने करके सीधे खड़े रहो, मोड़कर कंधों पर ले जाओ।

६—अब अपने दाहिने हाथ को कंधे की सीध में फैलाओ, कन्धों पर पूरा जोर दो फिर उसे कन्धे पर लाकर दूसरे हाथ से वही क्रिया करो। इन कसरतों से कन्धे भुजदण्ड, छाती, गर्दन, और कलाइयाँ पुष्ट और सुडौल बनेंगी।

७—अपना दाहिना पैर लगभग २॥-३ फुट के फासले पर आगे की ओर रक्खो। पिछला पांव बिलकुल सीधा रहे और अगले पैर का

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

घुटना कुछ झुक जाए। दोनों हाथों को सीधे सिर से ऊपर ले जाओ। कुछ समय खड़ी रहो।

८—सीधी खड़ी रहो। दाहना पैर दाहिनी ओर को सीधा फैलाओ। पर पिछली टाँग मुड़े नहीं। अगली कुछ झुका दो। अब दोनों को सामने ले जाकर जरा ऊंचाई पर उज्वल को मिला दो। प्रत्येक क्रिया ८-१० बार करो इससे कमर, पट्ठे, जांघ और धड़ सुगठित होंगे। रक्त का प्रवाह ठीक रहेगा।

९—जमीन पर चित्त लेट जाओ। पैरों तथा हाथों को जमीन पर लगा दो। दोनों पैरों को पास-पास सटा कर रक्खो और हाथों को सीधे जमीन पर नितम्बों के पास रक्खो, फिर दोनों पैरों को एक साथ सटे हुए धीरे-धीरे उठाओ। यहां तक कि कन्धे और सिर को छोड़ तमाम शरीर धरती से उठ जाए। कुछ देर इसी भांति रुके रहो। फिर धीरे २ असली हालत में आ जाओ। अब जोर की सांस भर कर सिर और हाथों को उठाओ, और झुकते हुए पैरों के अंगूठे पकड़ लो, फिर पैरों को जितना सम्भव हो, सीधा तानों, और घुटने सिर से लगाने की चेष्टा करो। यह व्यायाम गर्भवती स्त्री न करे। इससे पीठ, पेट,और पांवों पर अच्छा प्रभाव पड़ता है। यकृत और प्लीहा की शुद्धि भी होती है। अग्नि दीप्त होती है। इस अभ्यास में पेट को खूब भीतर खींचना चाहिए। कन्याएं इस व्यायाम को खूब कर सकती हैं। यह सिर दर्द का उत्तम प्रतिकार है। इसका अभ्यास थोड़ा-थोड़ा करना चाहिए।

१०—सीधी खड़ी हो जाओ। शरीर सीधा रहे। अब इस भाँति झुको कि सीना सीधा रहे। घुटने न मुड़े। सारा भार उदर और रीढ़ की हड्डी पर पड़े। हाथ धीरे-धीरे पैरों के पास जमीन पर टेक दो, सिर दोनों हाथों के बीच में रहे और नाक घुटनों से छू जाए। धीरे-

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

धीरे अभ्यास से ऐसा हो जायगा। इस क्रिया में प्राणायाम करना आवश्यक है।

११—अब यहां बायां पांव पीछे की ओर जितना संभव हो, फैलाओ और उसका केवल पंजा ही धरती पर टेके रक्खो।

१२—जब एक पैर जम जाय, तब दूसरा भी फैला दो। हाथ इस समय सीधे बिना मुड़े हों। पैर दोनों पंजों पर सतर रहें। सिर नीचे झुका हुआ रहे। और हाथों का फासला छाती की चौडाई के बराबर हो।

१३—अब कन्धों और कुहनी पर पूरा बल देकर धीरे-धीरे झुको। यथा सम्भव पेट या छाती को धरती से न छुआना चाहिए।

१४—अब धीरे-धीरे ऊपर को हाथों के बल पर उठो, और सिर को यथा संभव ऊपर उठा दो। यह क्रिया गर्भवती स्त्री न करे, इससे सीना और पेट बनेगा, इस क्रिया में शुरू से अन्त तक एक ही श्वास लेना चाहिये। दुर्बल स्त्रियाँ बीच में इच्छानुसार साँस ले सकती हैं। इसके सिवा पुरुषोचित व्यायाम भी जो स्त्रियों के लिये अनुकूल प्रतीत हों, स्त्रियाँ कर सकती हैं। गर्भावस्था में भ्रमण और साधारण घर के काम काज करना उनके लिए उत्तम है। चक्की पीसना, पानी खींचना, और दूध चलाना, स्त्रियों के लिये उत्कृष्ट व्यायाम है।

१५—इस प्रकार बैठकर पैर के अंगूठों को जोर से खींचो और गहरा श्वास लो। सीना खूब तान लो, गर्दन सीधी रक्खो, फिर एकाएक जोर से श्वास फेंक दो, यह अभ्यास सूर्य के सम्मुख बैठकर करना चाहिये। इससे उदर, छाती की दुर्बलता, तथा बवासीर का रोग दूर होता है।

पुरुष भी इसी भांति व्यायाम कर सकते हैं। उन्हें व्यायामों के लाभों पर ध्यान देना चाहिए।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

१७—इन्द्रिय और मन को सदा वश में रखना। चटोर पन में न फंसना। वेश्या, पति निन्दा करने वाली, दुष्टा, कुटनी, ज्वारिन, टोना-गंडा करने वाली कर्कशा, निर्लज्जा, बकवादिनी स्त्री से सदा बचना।

१८—पति के लिये सदा हृदय के द्वार खोल देना। कभी कुछ न छिपाना—कपट और झूठ को पति और अपने बीच में न आने देना। पति की इच्छा के विरुद्ध कुछ काम न करना, उसके भीतरी कष्ट, चिन्ता, और मनोव्यथा का सदा ध्यान रखना।

१९—रोग, विपत्ति, दरिद्रता, तथा कठिनाइयों में सदा साहसी बनी रहना।

२०—यात्रा में सावधान रहना, अधिक न सोना, और अपरिचित स्थान में अकेली न जाना।

२१—सदा पाप से डरना, सदा परमेश्वर को निकट जानना और अपना सच्चा सहायक समझना। सदैव नित्य कर्म संध्या वन्दन करना।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE